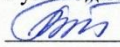






ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АСТРАХАНСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ДЕВИАНТНЫМ (ОБЩЕСТВЕННО-ОПАСНЫМ) ПОВЕДЕНИЕМ
ЗАКРЫТОГО ТИПА»
(ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»)

«Рассмотрено» Руководитель МО  /Столыпина Г.В./ Протокол № <u>2</u> от « <u>15</u> » <u>09</u> 20 <u>16</u> г.	«Согласовано» Зам.директора по УПР  /Алехина И.В./ « <u>15</u> » <u>09</u> 20 <u>16</u> г.	«Утверждаю» Директор Астраханского СУВУ  /Митячкин В.Ю./ Приказ № <u>194</u> от « <u>19</u> » <u>09</u> 20 <u>16</u> г.
--	---	---



Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс 9

Профиль: базовый

Всего часов на изучение программы 105

Количество часов в неделю 3

2016 - 2017 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, рабочей программы Матвеева А.П. «Физическая культура» 5-9 классы.

Программа для 9 класса рассчитана на 105 часов.

Концепция программы – удовлетворение личной потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретает формирование физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной и гармонически развитой личности, способной к самореализации.

Цель программы: является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Основные принципы:

- Научная обоснованность содержания;
- Доступность;
- Строгая индивидуализация нагрузки;
- Системность знаний и умений;
- Прикладная направленность;
- Принцип интеграции знаний;
- Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций.

Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
	Основы знаний Инструктаж по охране труда.	1
1.	Легкая атлетика	53
2.	Спортивные игры	36
3.	Гимнастика	15
	Всего	105

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний Инструктаж по охране труда. 1 час

1. Легкая атлетика (53 часа)

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат). Кроссовый бег 3 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.

Упражнения общей физической подготовки.

2. Спортивные игры (36 часов)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в

квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

3. Гимнастика (15 часов)

Акробатическая комбинация: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на перекладине: из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах.

Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности: из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения общей физической подготовки.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

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

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- 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 физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Матвеев А. П. Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений, - М.: «Просвещение», 2008 г.
2. Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы., - М.: «Просвещение», 2012 г.
3. Научно-теоретический журнал « Теория и практика физической культуры.

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата
1.	Основы знаний Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	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.	Комплекс утренней гимнастики	
Легкая атлетика 26 часов								
2	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей.	1	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Индивидуальный контроль	Отжимание	
3	Стартовый разгон	1	Обучение	Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжок с подтягивание м ног к груди 8-10 раз.	
4	Высокий старт	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Корректировка техники	Комплекс ОРУ	
5	Высокий старт Бег со старта в гору	1	Обучение	Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Бег 10-12 мин	
6	Финальное усилие.	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Подтягивание , отжимание мальчики 8-10 раз	

7	Эстафеты.	1	комплексный	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Комплекс утренней гимнастики	
8	Развитие скоростных способностей.	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз	
9	Развитие скоростной выносливости	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь продемонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Отжимание	
10	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров.	Уметь продемонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Комплекс ОРУ	
11	Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	1	обучение	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.	Уметь продемонстрировать финальное усилие.	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
12	Метание мяча на дальность.	1	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь продемонстрировать технику в целом.	текущий	Подтягивание отжимание мальчики 8-10 раз,	
13	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1	совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.	Уметь продемонстрировать технику прыжка в		Комплекс упражнений на развитие	

					длину с места.		плечевого пояса.	
14	Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	обучение	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.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз	
15	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1	обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
16	Прыжок в длину с разбега.	1	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
17	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
18	Длительный бег Развитие выносливости.	1	комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4— 600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз	
19	Развитие выносливости. Смешанное передвижение	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках , лазанием и перелезанием.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
20	Развитие силовой выносливости	1	комплексный	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз	

21	Преодоление препятствий	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
22	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	1	Обучение	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
23	Переменный бег	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
24	Переменный бег – 10 минут.	1	комплексный	Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	
25	Гладкий бег	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
26	Кроссовая подготовка	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	
27	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.	1	совершенствование	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши	Уметь демонстрировать физические кондиции		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
Спортивные игры 20 часов								
	Баскетбол							

28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	совершенство	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.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1	совершенство	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	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
30	Ловля и передача мяча.	1	обучение	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).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз	
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1		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).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	
32	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1		Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
33	Ведение мяча	1	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	

34	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1	комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
35	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	комплексный	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
36	Бросок мяча	1	комплексный	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).	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
37	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	комплексный	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	
38	Тактика свободного нападения	1	комплексный	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.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	
39	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1	комплексный	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	

40	Вырывание и выбивание мяча.	1	Обучение	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.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
41	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1	Обучение	Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
42	Нападение быстрым прорывом.	1	Обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.		текущий	Прыжки через скакалку.	
43	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1	Обучение	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
44	Взаимодействие двух игроков	1	Обучение	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).	Уметь применять в игре защитные действия	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	
45	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1	Обучение	Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
46	Игровые задания	1	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым	Уметь владеть мячом в игре	текущий	Сгибание туловища с поворотом	

				прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	баскетбол.		(поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Прыжки через скакалку.	
Гимнастика 15 часов								
48	СУ. Основы знаний	1	комплексный	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.	Фронтальный опрос		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
49	СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.	1	комплексный	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Фронтальный опрос	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
50	Акробатические упражнения	1	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз	
51	Акробатические упражнения Упражнения на пресс.	1	комплексный	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз	
52	Развитие гибкости	1	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических	текущий	Прыжки через скакалку.	

				из ранее освоенных акробатических элементов.	упражнений..			
53	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	1	совершенство	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
54	Упражнения в вися и упорах.	1	комплексный	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 верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	
55	Упражнения в вися и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1	комплексный	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
56	Упражнения в вися и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1	комплексный	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.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
57	Развитие силовых способностей	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.		Корректировка техники	Прыжки через скакалку.	

58	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1	комплексный	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
59	Развитие координационных способностей	1	комплексный	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;	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
60	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	1	комплексный	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Отжимание от пола	
61	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.	
62	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	комплексный	Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
Спортивные игры 16 часов								
	<i>Волейбол</i>							

63	Инструктаж Т/Б	1	совершенствование	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.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	
64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	совершенствование	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
65	Прием и передача мяча.	1	обучение	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.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
66	Передача мяча в стену в движении.	1	обучение	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжки через скакалку.	
67	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1	обучение	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:	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
68	Нижняя подача мяча.	1	Обучение	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 –	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	

				9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Дозировка индивидуальная			
69	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1	Обучение	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Касание перекладины ногами из виса прямыми ногами, подъем согнутых ног 6-8 раз.	
70	Подвижная игра «Подай и попади».	1	Обучение	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.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжок с подтягивание м ног к груди	
71	Нападающий удар.	1	совершенствование	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.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжки через скакалку.	
72	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1	совершенствование	Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	

73	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1	совершенство	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.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягивание м колен к груди 14-16 раз	
74	Развитие координационных способностей.	1	комплексный	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
75	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
76	Тактика игры.	1	комплексный	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.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку.	
77	Тактика свободного нападения.	1	комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
78	Тактика игры. Учебная игра.	1	комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь продемонстрировать физические кондиции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	

Легкая атлетика 27 часов

79 80	Длительный бег Преодоление препятствий	2	Обучение	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)	
81	Бег с преодолением препятствий	1	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Корректировка техники бега	текущий	Бег до 10-15 мин.	
82	Развитие выносливости.	1	комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз	
83	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.	
84	Переменный бег	1	комплексный	Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
85 86	Переменный бег Разнообразные прыжки и многоскоки.	2	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	
87	Кроссовая подготовка	1	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
88	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	1	совершенствование	Бег 1000 метров – на результат.		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	

89	Развитие силовой выносливости	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м -девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.	
90	Гладкий бег	1	комплексный	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
91	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Обучение	Бег с хода 3 -4 x 40 –60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
92	Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Прыжки через скакалку.	
93	Высокий старт	1	Обучение	Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
94	Высокий старт Бег со старта в гору	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Прыжок с подтягивание м колен к груди 14-16 раз	
95	Финальное усилие.	1	комплексный	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
96	Эстафеты.	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем	

				результат.			коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
97	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.	1	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Прыжки через скакалку.	
98	Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.	1	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
99	Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	1	обучение	Броски и 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.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
100	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.	1	обучение	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.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Прыжки через скакалку.	
101	Метание мяча на дальность.	1	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
102	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1	совершенство	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягивание м колен к груди 14-16 раз	

103 104	Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
105	Прыжок в длину с разбега.	1	комплексный	Подведение итогов.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	

