

Ростовская область Каменский район х. Вишневецкий

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вишневецкая средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области
(МБОУ Вишневецкой СОШ)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Вишневецкой СОШ

Приказ от «28» августа 2020г. № 128

Е.Н. Карманович



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2020-2021 учебный год**

Уровень общего образования (класс)

Основное общее, 9 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 2ч в неделю

Учитель Зимин Роман Викторович

Программа разработана на основе

Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов

(В.И.Лях, А.А.Зданевич) – М.: Просвещение, 2019г

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Цели и задачи учебной дисциплины

Основная цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место курса в учебном плане:

Согласно учебному плану МБОУ Вишневецкой СОШ на изучение физической культуры в 9 классе отводится 2 часа в неделю по федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом –графиком, исключив праздничные дни 23.02.2021, 08.03.2021, 03.05.2021, 10.05.2021. Данная программа рассчитана на 65 часов при нормативной продолжительности учебного года 34 учебных недель.

РАЗДЕЛ 1.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/понимать:

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

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, 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 коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8.4 | 9.4 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 215 | 185 |
| | Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 11 | — |
| | Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | — | 21 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 9.20 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение 5 кувырков, с | 9.0 | 12.0 |
| | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 14.0 | 12.0 |

РАЗДЕЛ 2.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программой предусмотрено проведение:

- Предварительный контроль: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими обучающимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Естественные основы: в процессе урока

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы: в процессе урока

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Культурно-исторические основы: в процессе урока

Способы самоконтроля, приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.

Определение антропометрических показателей.

Приемы самоконтроля физических нагрузок.

Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка

- Овладение техникой спринтерского бега с высокого и низкого старта.

- Бег с ускорением. Эстафеты. Старт из различных положений. Челночный бег

- Скоростной бег.

- Бег на результат.

- Овладение техникой длительного бега.

- Овладение техникой прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Подбор индивидуального разбега.

- Овладение техникой прыжка в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.

- Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. На дальность отскока от стены. На заданное расстояние. По коридору. В вертикальную и горизонтальную цель.

Метание с 4 – 5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега. Метание набивного мяча. Метание из различных положений. Метание в высоту.

- Бег на выносливость. Кроссовая подготовка. Бег на местности. Бег с препятствиями. Бег с гандикапом.

- Варианты челночного бега, бега с изменением направления и скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность.

Спортивные игры:

Баскетбол:

- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника с расстояния до корзины свыше 4,80 м.

- Броски одной и двумя руками в прыжке.

- Взаимодействие игроков защиты и нападения.

- игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол:

- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.
- Стойка игрока.
- Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
- Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
- Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
- Прямой нападающий удар при встречных передачах.
- Игра в защите и нападении.
- Игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика: с элементами акробатики.

- Строевые упражнения. Строевые команды. Повороты в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.
- ОРУ с гимнастическими снарядами.
- Висы и упоры.
- Опорные прыжки через гимнастического козла и коня. Прыжки со скакалкой.
- Акробатические упражнения. Кувырки вперед – назад. Длинные кувырки. Стойка на лопатках. Мост. Стойка на голове и руках.
- ОРУ с предметами и без. Упражнения в равновесии на бревне, скамейке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.
- Лазание гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения с отягощением.
- Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

РАЗДЕЛ 3.
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно - тематический план

| Содержание | Количество часов | Практические зачёты |
|-------------------------------------|------------------|---|
| Лёгкая атлетика | 18 | 1. Челночный бег 2. Бег 30м 3. Прыжки в длину с места 4. Подтягивание 5. Наклон вперёд из положения стоя 6. Бег 100 м 7. Метания мяча 150 г 8. Прыжки в длину |
| Кроссовая подготовка | 9 | 9. Бег 2000м (ю), 1500 (д) |
| Гимнастика | 10 | 10. Акробатическая комбинация 11. Подтягивания 12. Упражнения в висах и упорах 13. Опорный прыжок |
| Спорт игры Волейбол Баскетбол | 8 13 | 14. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. 15. Приём мяча отражённого сеткой. 16. Верхняя прямая и нижняя подача 17. Нападающий удар 18. Ловля и передача мяча 19. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника 20. Броски одной и двумя руками в прыжке 21. Взаимодействие 3 игроков |
| Кроссовая подготовка | 8 | 22. Бег 1000 м 23. 2000м, 1500м |
| Лёгкая атлетика | 15 | 24. Бег 60м 25. 30 м 26. Прыжки в длину с места 27. Челночный бег 28. Метание теннисного мяча 29. 6 мин бег 30. Тестирование «Основы знаний» 31. Подтягивание 32. Прыжки в длину с разбега |
| Итого | 68 | |

Календарно – тематическое планирование.

| № урока | № Урока в теме | Дата проведения | | Тема урока | Виды деятельности |
|--|----------------|-----------------|------|---|--|
| | | план | факт | | |
| Лёгкая атлетика 18 часов. | | | | | |
| Спринтерский бег 6 часов | | | | | |
| 1 | 1 | 04.09 | | Инструктаж по л/а. Разучить технику низкого старта. Понятие об утомлении и переутомлении Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей от 70 до 80 м. Активный и пассивный отдых.. | Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. |
| 2 | 2 | 07.09 | | Спринтерский бег до70м. Разучить технику стартового разгона. Тестирование. Челночный бег. | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). |
| 3 | 3 | 11.09 | | Спринтерский бег. Низкий старт до 30 м Тестирование. Бег 30 м. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. |
| 4 | 4 | 14.09 | | Спринтерский бег. Высокий старт. Бег со старта в гору. Тестирование. Прыжки в длину с места. | Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. |
| 5 | 5 | 18.09 | | Совершенствовать финальное усилие. Тестирование. Подтягивании на высокой перекладине (м) на низкой (д) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. |
| 6 | 6 | 21.09 | | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. |
| Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. 2 часа. | | | | | |
| 7 | 1 | 25.09 | | Бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления. | Бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления. |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------|--|---|---|
| 8 | 2 | 28.09 | | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| Метания 2 часа | | | | | |
| 9 | 1 | 02.10 | | Разучить технику метания теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность |
| 10 | 2 | 05.10 | | Метание мяча весом 150 г с 4— 5 бросковых шагов дальность, на результат. Бросок набивного мяча (юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх. | . Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4— 5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния(юноши — до 18 м, девушки - 12—14 м) |
| Прыжки. 4 часа | | | | | |
| 11 | 1 | 09.10 | | Разучить технику прыжка способом «согнув ноги». Развитие силовых способностей и прыгучести. | Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |
| 12 | 2 | 12.10 | | Закрепить технику прыжка способом «согнув ноги». Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |
| 13 | 3 | 16.10 | | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |
| 14 | 4 | 19.10 | | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. |
| Кроссовая подготовка 9 часов | | | | | |
| 15 | 1 | 23.10 | | Кроссовая подготовка. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м). Развитие выносливости. | Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. |
| 16 | 2 | 26.10 | | Кроссовая подготовка. Развитие | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|-------|--|--|---|
| | | | | выносливости. Смешанное передвижение. Преодоление полосы препятствий | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. |
| 17 | 3 | 30.10 | | Развитие силовой выносливости Кроссовая подготовка | Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин |
| 18 | 4 | 09.11 | | Кроссовая подготовка Преодоление препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 19 | 5 | 13.11 | | Кроссовая подготовка Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий. | Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. |
| 20 | 6 | 16.11 | | Кроссовая подготовка. Переменный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. |
| 21 | 7 | 20.11 | | Кроссовая подготовка Переменный бег – 10 минут. | Переменный бег – 10 – 15 минут. |
| 22 | 8 | 23.11 | | Кроссовая подготовка. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки на результат. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 23 | 9 | 27.11 | | Кроссовая подготовка. Переменный бег – 10 – 15 минут. История отечественного спорта. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| Гимнастика 10 часов | | | | | |
| Основы знаний 1 час. | | | | | |
| 24 | 1 | 30.11 | | Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. | Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. |
| Акробатика 2 часа | | | | | |
| 25 | 2 | 04.12 | | Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега(м) выпад вперед; кувырок вперед (д) Упражнения на пресс. | Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега(м) выпад вперед; кувырок вперед (д) |
| 26 | 3 | 07.12 | | Выполнение акробатической комбинации на оценку. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Развитие |

| | | | | | |
|--|---|-------|--|---|---|
| | | | | вперед с трех шагов разбега <i>Девочки</i> : равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. | гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. |
| Упражнения в висах и упорах. 3 часа | | | | | |
| 27 | 1 | 11.12 | | 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. | 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. |
| 28 | 2 | 14.12 | | Совершенствование упражнений в висах и упорах. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. |
| 29 | 3 | 18.12 | | Учёт 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. Соскоки с поворотом и опорой. | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |
| Опорный прыжок 3 часа | | | | | |
| 30 | 1 | 21.12 | | Разучить опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. |
| 31 | 2 | 25.12 | | Развитие координационных способностей. Закрепить опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на |

| | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--|--|--|
| | | | | | гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. |
| 32 | 3 | 28.12 | | Опорный прыжок на результат юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. Дыхательные упражнения. Развитие координационных способностей. |
| 3 четверть | | | | | |
| Волейбол 8 часов | | | | | |
| 33 | 1 | 11.01 | | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 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). |
| 34 | 2 | 15.01 | | Разучить передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку на оценку | 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. |
| 35 | 3 | 18.01 | | Прием мяча, отраженного сеткой на оценку. Нижняя подача мяча. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; 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: |
| 36 | 4 | 22.01 | | Верхняя прямая и нижняя подача на оценку. Прием мяча, отраженного сеткой.. Нападающий удар | Учебная игра. |
| 37 | 5 | 25.01 | | Нападающий удар на оценку. Разбег, прыжок и отталкивание. | Учебная игра. |
| 38 | 6 | 29.01 | | Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. | Учебная игра. |
| 39 | 7 | 01.02 | | Нападающий удар. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрок | Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. |

| | | | | | |
|----------------------------|---|-------|--|---|---|
| 40 | 8 | 05.02 | | Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание. | Учебная игра. |
| Баскетбол 13 часов. | | | | | |
| 41 | 1 | 08.02 | | Инструктаж по баскетболу. Совершенствовать стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. |
| 42 | 2 | 12.02 | | Совершенствовать стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |
| 43 | 3 | 15.02 | | Совершенствовать ловлю и передачу мяча различными способами на месте и в движении. | 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). |
| 44 | 4 | 19.02 | | Разучить ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча. Закрепить ловлю и передачу мяча | 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). |
| 45 | 5 | 22.02 | | Выполнение на оценку ловлю и передачу мяча. Прыжки вверх из приседа. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Учебная игра. |
| 46 | 6 | 26.02 | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника на оценку. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Учебная игра |

| | | | | | |
|----|----|-------|--|---|---|
| 47 | 7 | 01.03 | | Броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча двумя руками от груди с места. | 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). |
| 48 | 8 | 05.03 | | Учёт. Броски одной и двумя руками в прыжке Броски мяча двумя руками от груди с места. Семиметровый штрафной бросок. | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Штрафные броски. Учебная игра. |
| 49 | 9 | 12.03 | | Тактика свободного нападения. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. | 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. |
| 50 | 10 | 15.03 | | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. «Учебная игра Мяч капитану» | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра |
| 51 | 11 | 19.03 | | Нападение быстрым прорывом Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | Учебная игра |
| 52 | 12 | 02.04 | | Взаимодействие трёх игроков Взаимодействие трёх игроков на оценку. Учебная игра.. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). |
| 53 | 13 | 05.04 | | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам баскетбола | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. |

Лёгкая атлетика 15 часов

| Кроссовая подготовка 7 часов | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------|--|---|--|
| 54 | 1 | 09.04 | | Инструктаж по ТБ по л/а.. Кроссовая подготовка Преодоление препятствий шагом и прыжками в шаге. Многоскоки | Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 55 | 2 | 12.04 | | Кроссовая подготовка Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) | Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. |
| 56 | 3 | 16.04 | | Кроссовая подготовка Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. |
| 57 | 4 | 19.04 | | Кроссовая подготовка.Переменный бег Разнообразные прыжки и многоскоки. Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. |
| 58 | 5 | 23.04 | | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. |
| 59 | 6 | 26.04 | | Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе Бег 1000 метров – на результат | Бег 1000 метров – на результат. |
| 60 | 7 | 30.04 | | Кроссовая подготовка Гладкий бег Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. на результат | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных створевых упражнений. Специальные беговые упражнения. |
| Спринтерский бег 3 часа | | | | | |
| 61 | 1 | 07.05 | | Спринтерский бег. Стартовый разгон Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). |
| 62 | 2 | 14.05 | | Высокий старт Бег со старта в гору Финальное усилие. Тестирование. Бег 30 м | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. |

| | | | | | |
|-----------------------|---|-------|--|---|--|
| 63 | 3 | 17.05 | | Эстафеты. – бег 60 метров – на результат | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт. |
| Метания 3 часа | | | | | |
| 64 | 1 | 21.05 | | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места. на дальность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. . Метание на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние;. Тестирование. Челночный бег – на результат. | 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.. |
| 65 | 2 | 24.05 | | Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12—14 м) | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 66 | 3 | | | Бросок набивного мяча (юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх. | Бросок набивного мяча (юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх. |
| Прыжки 2 часа. | | | | | |
| 67 | 1 | | | Тестирование. Подтягивание. Разучить технику прыжка в длину с 11—13 шагов разбега. | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. |
| 68 | 2 | | | Разучить технику прыжка в длину с 11—13 шагов разбега. | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей гуманитарного цикла
МБОУ Вишневецкой СОШ
От 28 августа 2020 года № 1
_____ Лунченкова Т.В

(подпись
руководителя МО) .

Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ Теребунская О.В.
(подпись)
28 августа_ _____
2020года