

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»



МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОД ДЕСНОГОРСК» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

216400 Смоленская область г. Десногорск, З мкр., тел./факс (48153) 7-17-95 E-mail: dssh4@yandex.ru

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО <u>Н.В.</u> /Куракина Н.В./ Протокол № 1 от « <u>28</u> » <u>08</u> 2019г.	Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 4» <u>Л.А.</u> /Макаганчук Л.А./ « <u>29</u> » <u>08</u> 2019г.	Директор МБОУ «СШ № 4» <u>О.В.</u> /Антошина О.В./ Приказ № <u>544</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

в соответствии ФГОС 2 поколения

по физической культуре в 9 Б, В классах

Чернышёвой Надежды Николаевны,

учителя высшей категории

2019 - 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Классы: 9 Б, В

Учитель: Чернышёва Н.Н.

Количество часов: 99 часов по 3 часа в неделю (33 уч. недели)

Рабочая программа составлена на основе:

- основной образовательной программы основного общего образования СШ № 4 г. Десногорска
- учебного плана МБОУ «СШ № 4» на 2019-2020 уч. год.

Цель школьного физического воспитания - 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, 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 приёмах 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.

Планируемые предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного

инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры:

Олимпийские игры древности.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Первые олимпийские чемпионы современности.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Олимпиада 1980г. в Москве. Олимпиада в Сочи 2014г.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура и спорт в РФ на современном этапе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Пешие туристские походы, их организация и проведение.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Основные правила развития физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Влияние занятий физическими упражнениями на работу всех систем организма.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура.

Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Спортивная подготовка.

Спортивная подготовка как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека:

Режим дня и его основное содержание.

Режим труда и отдыха.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Самостоятельные занятия, их место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж.

Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним.

Проведение банных процедур.

Правила поведения в бане и гигиенические требования к ним.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Наложение повязок и жгутов, переноска пострадавшего.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выбор упражнений физкультурно-оздоровительной направленности, последовательность выполнения, дозировка.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Планирование занятий физической подготовкой.

Составление (совместно с учителем) плана занятий физической подготовленности с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой (ПФП).

Проведение самостоятельных занятий ПФП по функциональной направленности.

Оценка эффективности занятий физической культурой:

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Профилактика появления технических ошибок и способы их устранения.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Проведение функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплекс упражнений для формирования телосложения.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Комплекс адаптивной (лечебной) физической культуры при нарушениях кровообращения.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Лёгкая атлетика:

Беговые упражнения.

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

Развитие выносливости

Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Прыжковые упражнения.

Овладение техникой прыжка в длину

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину

Овладение техникой прыжка в высоту

Совершенствование технике прыжка в высоту

Метание малого мяча.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 18 м).

Бросок набивного мяча (девушки -2 кг, юноши – 3 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух - четырех шагов вперед-вверх.

Гимнастика: ТБ и страховка. Спортивная акробатика.

Гимнастика с основами акробатики:

Организующие команды и приёмы.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.

Совершенствование двигательных способностей.

Освоение ОРУ с предметами

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров.

Акробатические упражнения и комбинации (освоение).

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и рука; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Ритмическая гимнастика (девочки).

стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Зачетные комбинации.

Опорные прыжки.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Зачетные комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Зачетная комбинация.

Освоение и совершенствование висов и упоров:

Мальчики - Подъем переворотом в упор маxом и силой; подъем маxом вперед в сед ноги врозь.

Девочки - Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Спортивные игры: БАСКЕТБОЛ

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Совершенствование техники.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Совершенствование техники.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по правилам мини-баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей.

Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приема и передач мяча

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Освоение техники нижней прямой подачи

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Освоение тактики игры

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Совершенствования психомоторных способностей и навыков игры.

Прикладно-ориентированная подготовка: Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности: Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 9 Б, В классов

№ урока:	Дата проведения		Тема раздела, урока	Корректировка
п/п	в теме	9б		
Легкая атлетика– 15 часов				
1	1		Инструктаж, правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (до 30 м). Челночный бег 3x10 м/с.	
2	2		Челночный бег 3x10 м/с. Бег с ускорением от 70 м до 80 м.	
3	3		Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Мониторинг челночного бега 3x10 м/с. Скоростной бег до 80 м.	
4	4		Низкий старт до 30 м. Скоростной бег до 80 м.	
5	5		Правила соревнований в беге. Мониторинг бега на 60 м.	
6	6		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в длину с места.	
7	7		Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Прыжки в длину с места.	
8	8		Правила соревнований в прыжках. Мониторинг прыжков в длину с места.	
9	9		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние.	
10	10		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 (с расстояния 12-14 м- девушки; до 18 м – юноши).	
11	11		Олимпиада 1980г. в Москве. Олимпиада в Сочи 2014г. Метание мяча 150 г на дальность.	
12	12		Правила соревнований в метаниях. Мониторинг метания теннисного мяча 150 г с.	
13	13		Бросок набивного мяча (девушки -2 кг, юноши – 3 кг) двумя руками с места.	
14	14		Бросок набивного мяча (девушки -2 кг, юноши – 3 кг) двумя руками с двух - четырех шагов вперед-вверх.	
15	15		Физическая культура и спорт в РФ на современном этапе. Мониторинг метания набивного мяча 1 кг (двумя руками из-за головы).	
Кроссовая подготовка – 10 часов				
16	1		ТБ. Пешие туристские походы, их организация и проведение. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	
17	2		Бег в равномерном темпе мальчики до 15 минут; девочки до 10 минут.	
18	3		Бег в равномерном темпе мальчики до 16 минут; девочки до 11 минут.	
19	4		Бег в равномерном темпе мальчики до 17 минут; девочки до 12 минут.	
20	5		Значение нервной системы (в управлении движениями и регуляции систем организма). Мониторинг 6-минутного бега.	
21	6		Бег в равномерном темпе мальчики до 18 минут; девочки до 12 минут.	

№ урока:		Дата проведения		Тема раздела, урока	Корректировка
п/п	в теме	9б	9в		
22	7			Бег в равномерном темпе мальчики до 19 минут; девочки до 13 минут.	
23	8			Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут; девочки до 14 минут.	
24	9			Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут; девочки до 15 минут.	
25	10			<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям. Мониторинг бега на 2000 м.</i>	
Гимнастика – 18 часов					
26	1			<i>Правила ТБ и страховка. Спортивная акробатика. Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Акробатика.</i>	
27	2			<i>Основные правила развития физических качеств. Строевые упражнения: перестроения (из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении). Акробатика: <u>мальчики</u>, из упора присев силой стойка на голове и руках; <u>девочки</u>: равновесие на одной.</i>	
28	3			<i>Акробатика (<u>мальчики</u>, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; <u>девочки</u>: выпад вперед; кувырок вперед). Мониторинг наклона вперед из положения сидя (стоя).</i>	
29	4			<i>Упражнения на г/брюсьях (<u>мальчики</u>, из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; <u>девочки</u>: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев).</i>	
30	5			<i>Влияние занятий физическими упражнениями на работу всех систем организма. Упражнения на г/брюсьях (<u>мальчики</u>, подъем маxом назад в сед ноги врозь; <u>девочки</u>: из виса присев на нижней жерди маxом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жередь).</i>	
31	6			<i>ОРУ с предметами н/мячи-обручи. Упражнения на г/брюсьях (<u>мальчики</u>, подъем завесом вне; <u>девочки</u>: вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, сосок).</i>	
32	7			<i>Профилактика появления ошибок и способы их устранения. ОРУ с предметами гантели-г/палки. Мониторинг подтягивания в висе лежа.</i>	
33	8			<i>ОРУ в парах. Опорный прыжок (<u>мальчики</u>, прыжок согнув ноги козёл в длину, высота 115 см; <u>девочки</u>, прыжок боком конь в ширину, высота 110 см).</i>	
34	9			<i>ОРУ в парах. Опорный прыжок (<u>мальчики</u>, прыжок согнув ноги козёл в длину, высота 115 см; <u>девочки</u>, прыжок боком конь в ширину, высота 110 см).</i>	
35	10			<i>Упражнения атлетической, ритмической гимнастики. Лазание по канату, г/ лестнице.</i>	
36	11			<i>Подбор спортивного инвентаря (для занятий физическими упражнениями в домашних условиях). Мониторинг поднимания туловища, лёжа на спине за 1 минуту.</i>	
37	12			<i>ОРУ в движении. Упр. на г/бревне девочки (зачетные комбинации). Упр. на г/перекладине мальчики (зачетные комбинации).</i>	

№ урока: п/п	Дата проведения в теме			Тема раздела, урока	Коррек- тировка
		9б	9в		
38	13			ОРУ в движении. Упр. на г/ брусьях (<u>девочки висят прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь; мальчики подъем переворотом в упор маxом и силой; подъем маxом вперед в сед ноги врозь из виса маxом назад сосокок, маxом вперед сосокок</u>).	
39	14			Спортивная подготовка (как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования). Прыжки через скакалку (за 30 секунд).	
40	15			ОРУ с г/скамейкой. Прыжки через скакалку (за 40 секунд). Эстафеты с использованием г/упражнений.	
41	16			Прыжки через скакалку (за 1 минуту). Круговая тренировка.	
42	17			Допинг. Концепция честного спорта. Мониторинг прыжков через скакалку за 1 минуту.	
43	18			Прикладно-ориентированная физическая подготовка (как система тренировочных занятий для всестороннего и гармоничного физического совершенствования). Круговая тренировка.	
Баскетбол – 16 часов					
44	1			Требования к ТБ. Стойка игрока. Перемещения в стойке (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами, прыжком).	
45	2			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
46	3			Режим труда и отдыха. Повороты без мяча и с мячом. Игровые задания.	
47	4			Самостоятельные занятия (их место в системе регулярных занятий физическими упражнениями). Ловля и передача (мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника).	
48	5			Ловля и передача мяча двумя руками, одной от плеча (от груди и одной от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника).	
49	6			Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним. Ведение мяча (в низкой, средней и высокой стойке на месте).	
50	7			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке (в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости).	
51	8			Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	
52	9			Броски одной и двумя руками с места и в движении.	
53	10			Правила поведения в бани и гигиенические требования к ним. Броски (одной и двумя руками в прыжке).	
54	11			Вырывание и выбивание мяча, перехват. Игровые задания.	

№ урока:		Дата проведения		Тема раздела, урока	Корректировка
п/п	в теме	9б	9в		
55	12			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 (<i>на одну корзину</i>).	
56	13			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 (<i>на одну корзину</i>).	
57	14			Наложение повязок и жгутов, переноска пострадавшего. Нападение быстрым прорывом 3:2.	
58	15			Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (<i>тройка и малая, через «заслон», восьмерка</i>).	
59	16			Игра по правилам баскетбола.	
Волейбол -18 часов					
60	1			Требования к ТБ. Комбинации техники передвижений (<i>перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение</i>).	
61	2			Выбор упражнений физкультурно-оздоровительной направленности (<i>последовательность выполнения, дозировка</i>). Передача мяча (<i>у сетки и в прыжке через сетку</i>).	
62	3			Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	
63	4			Прием мяча, отраженного сеткой.	
64	5			Самонаблюдение (за индивидуальными показателями физической подготовленности самостоятельное тестирование физических качеств). Прием мяча, отраженного сеткой.	
65	6			Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.	
66	7			Организация досуга (<i>с помощью оздоровительного бега, ходьбы и прогулки</i>). Нижняя прямая подача мяча.	
67	8			Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	
68	9			Проведение самостоятельных занятий ПФП (<i>по функциональной направленности</i>). Нападающий удар.	
69	10			Прямой нападающий удар при встречных передачах.	
70	11			Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	
71	12			Составление плана занятий физической подготовленности (<i>с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития</i>). Игра в защите.	
72	13			Игра по правилам волейбола.	
Мини-футбол - 8 часов					
73	1			ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоение передвижения и остановок.	
74	2			Ведение мяча по прямой с изменением направления движения (<i>скорости ведения без сопротивления (с пассивным сопротивлением защитника) ведущей и не ведущей ногой</i>).	
75	3			Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Учебная игра.	
76	4			Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	
77	5			Тактика свободного нападения. Учебная игра.	

№ урока: п/п	Дата проведения в теме			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
		9б	9в		
78	6			Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	
79	7			Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра.	
80	8			Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
Кроссовая подготовка –10 часов					
81	1			ТБ. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Бег с препятствиями.	
82	2			Бег в равномерном темпе мальчики до 15 минут; девочки до 10 минут.	
83	3			Бег в равномерном темпе мальчики до 16 минут; девочки до 11 минут.	
84	4			Бег в равномерном темпе мальчики до 17 минут; девочки до 12 минут.	
85	5			Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Мониторинг 6-минутного бега.	
86	6			Бег в равномерном темпе мальчики до 19 минут; девочки до 13 минут.	
87	7			Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут; девочки до 14 минут.	
88	8			Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут; девочки до 15 минут.	
89	9			Подготовка к выполнению комплекса ВФСК «ГТО». Мониторинг бега на 2000 м.	
90	10			Промежуточная аттестация. Контрольный урок.	
Легкая атлетика – 9 часов					
91	1			ТБ. Профилактика появления технических ошибок и способы их устранения. Низкий старт до 30 м. Челночный бег 3x10 м/с. Бег с ускорением от 70 м до 80 м.	
92	2			Правила соревнований в беге. Мониторинг ч/б 3x10 м/с. Скоростной бег до 80 м.	
93	3			Проведение функциональных проб (с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки). Мониторинг бега на 60 м.	
94	4			Комплекс упражнений для формирования телосложения. Прыжки в высоту (с 7-9 шагов разбега. Прыжки) в длину с места.	
95	5			Правила соревнований в прыжках. Мониторинг прыжков в длину с места.	
96	6			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 (с расстояния 12-14 м- девушки; до 16 м – юноши).	
97	7			Правила соревнований в метаниях. Мониторинг метания теннисного мяча 150 г.	
98	8			Комплекс адаптивной (лечебной) физической культуры (при нарушениях кровообращения). Мониторинг метания набивного мяча 1 кг (двумя руками из-за головы).	
99	9			Игры с элементами легкой атлетики.	

По программе: **99 часов**

Проведено фактически: 9б _____, 9в _____