

Муниципальное образовательное казённое учреждение
средняя общеобразовательная школа
пгт Лальск
Лузского района Кировской области

Утверждаю:
Директор МОКУ СОШ пгт Лальск
Лузского района Кировской области

_____ Зарубин А.А.

Приказ № ____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

9 КЛАСС

НА 2017-2018 УЧ.Г.

Автор составитель:
Сулова Н.Д.,
учитель физической культуры
I квалификационной категории

Лальск
2017 г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 КЛАСС)

(автор учебника: Лях В.И. и др., традиционная государственная программа)

1. Цель и задачи дисциплины:

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- развитие основных физических качеств и повышение уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологий;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания, упражнениями базовых видов спорта, овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;
- укрепление здоровья, познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности, овладение способами индивидуального контроля, умениями измерять физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений;
- освоение основ знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» ученик овладевает следующими компетенциями в физкультурно-оздоровительной сфере:

- оздоровительно-реабилитационная – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни;
- двигательная – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта;
- компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях.

Обучающийся должен знать:

- связь целенаправленного развития физических качеств с повышением функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, с физической подготовленностью человека;
- основные формы занятий физическими упражнениями, их функциональное назначение, гигиенические требования и правила техники безопасности;

- индивидуальные режимы нагрузок и состав физических упражнений для развития основных физических качеств;
- особенности ведения индивидуальных наблюдений за динамикой показателей физического развития и физической подготовленности
- значение занятий физической культурой для жизнедеятельности современного человека;
- понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Обучающийся должен уметь (владеть способами деятельности):

- выполнять комплексы упражнений из современных здоровьесберегающих и здоровьесберегающих систем физического воспитания: по предупреждению нарушения осанки и ее коррекции; формированию телосложения; развитию дыхания; повышения остроты зрения;
- определять величину физической нагрузки и время восстановления организма после ее выполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки, перекаты, стойки, равновесия, прыжки;
- выполнить на индивидуальный результат: прыжок в длину с разбега способом «согнувшись»; в высоту с разбега способом «ножницы»;
- выполнить тестовые задания на выявление индивидуального уровня физической подготовленности, продемонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;
- подбирать индивидуальные средства и методы для физического саморазвития, контролировать состояние организма в ходе занятий физическими упражнениями.

3. Содержание дисциплины:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	
1.4	Легкая атлетика	
1.5	Лыжная подготовка	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по учебному предмету «Физическая культура»

9 класс

102 часа (3 часа в неделю)

Общие надпредметные цели: 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.

Общие предметные цели: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Легкая атлетика (11 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата По плану	Дата Факт	Тип урока	ФОПД Элементы содержания	Планируемые результаты предметные		Вид контроля С.В.У.	Д/з
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	5			Вводный	Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м) Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Инструктаж по ТБ.	Знать: технику безопасности на уроках легкой атлетики.	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	РСК (развитие силовых качеств) П. 1
2					Комплексный	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (30 м)</i> Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.	Знать определение ФК.	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Входящий тестовый контроль	РСК П. 1

3					Комплексный	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (60 м)</i> Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания, формы организации.	Знать и применять на практике приёмы закаливания.	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Входящий тестовый контроль	РСК П.1
4					Комплексный	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (1000 м)</i> Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.	Знать: технику безопасности на уроках легкой атлетики.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Входящий тестовый контроль	РСК П.2

5					Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	Знать: Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	РСК П.2
6	Прыжок в длину	3			Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Знать: Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	РСК П.2
7					Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Входящий тестовый контроль (челночный бег 3x10 м)</i> Правила соревнований по прыжкам в длину.	Знать: Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Входящий тестовый контроль	РСК П.3

8					Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Знать: Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	РСК П.3
9	Метание мяча	3			Комплексный	Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Основные формы и виды физических упражнений.	Знать: Правила соревнований по метанию. Основные формы и виды физических упражнений.	Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега	Текущий	РСК П.3
10					Комплексный	Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Знать: Правила соревнований по метанию.	Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега	Текущий	РСК П.4

11					Учетный	Метание мяча. Опрос по теории.	Знать: Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.	Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега	Текущий	РСК П 4
----	--	--	--	--	---------	--------------------------------	--	--	---------	------------

Гимнастика с элементами акробатики (19 час)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата По плану	Дата факт	Тип урока	ФОПД Элементы содержания	Планируемые результаты Предметные	Вид контроля	Д/з
12	Висы и упоры. Лазанье	9			Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Выход силой. Развитие силы. Инструктаж по технике безопасности.	Знать: технику безопасности на уроках гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	РСК(Развитие Силовых Качеств) П4
13			Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Выход силой Развитие силы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	Знать: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	РСК П5		

14					<p>Совершенство вания</p>	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Выход силой. Спортивно- оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p>	<p>Знать: Спортивно- оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусках</p>	<p>Текущий</p>	<p>РСК П5</p>
----	--	--	--	--	-------------------------------	---	---	--	----------------	-------------------

15					<p>Совершенство вания</p>	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Выход силой. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	<p>Знать: Основы начальной военной физической подготовки.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусках</p>	<p>Текущий</p>	<p>РСК П5</p>
----	--	--	--	--	-------------------------------	---	---	--	----------------	-------------------

16					<p>Совершенство вания</p>	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Развитие силы. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	<p>Знать: Основы начальной военной физической подготовки.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.</p>	<p>Текущий</p>	<p>РСК П6</p>
----	--	--	--	--	-------------------------------	--	---	--	----------------	-------------------

17					<p>Совершенство вания</p>	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне Развитие силы. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	<p>Знать: Основы начальной военной физической подготовки.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.</p>	<p>Текущий</p>	<p>РСК П6</p>
----	--	--	--	--	-------------------------------	---	---	--	----------------	-------------------

18					<p>Совершенство</p>	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Лазанье по канату в два приема. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	<p>Знать: Основы начальной военной физической подготовки.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.</p>	<p>Текущий</p>	<p>РСК П6</p>
----	--	--	--	--	---------------------	---	---	--	----------------	-------------------

19					Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Развитие силы. Лазанье по канату в два приема. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	Знать: Основы начальной военной физической подготовки.	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Текущий	РСК П7
20					Учетный	Выполнение комбинации на гимнастическом бревне. ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема. Опрос по теории.	Знать: Основы начальной военной физической подготовки.	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Текущий	РСК П7

21	Акробатические упражнения опорный прыжок.	10			Комплексный	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	Знать: Инструктаж по технике безопасности.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	РСК П7
22					Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Знать: Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	РСК П8

23					Совершенство на ия	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Знать: Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	РСК П8
24					Совершенство на ия	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Знать: Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	РСК П8

25					Совершенство на ия	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Знать: Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через козла.	Текущий	РСК П9
26					Совершенство на ия	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	Текущий	РСК П9

27					<p>Совершенство</p> <p>Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений .</p>	<p>Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.</p>	Текущий	РСК П9
----	--	--	--	--	---	---	--	---------	-----------

28					Совершенство на	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	Текущий	РСК П10
----	--	--	--	--	--------------------	---	--	--	---------	------------

29					Совершенство на ия	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Знать: Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	Текущий	РСК П10
30					Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Опрос по теории.	Знать: Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	текущий	РСК П10

Спортивные игры (15 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата По плану	Дата Факт	Тип урока	ФОПД Элементы содержания	Планируемые результаты		Вид контроля	Д/з
							Предметные			
31	Баскетбол	15			Комплексный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	Знать: Технику безопасности во время спортивных игр.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	РСК П11

32					<p>Совершенство вания знаний, умений, навыков</p>	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей. Основные технико- тактические действия и приемы в баскетболе.</p>	<p>Знать: Основные технические действия и приемы в баскетболе.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия</p>	Текущий	РСК П11
----	--	--	--	--	---	--	--	--	---------	------------

33					<p>Совершенство вания</p> <p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3х1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.</p>	<p>Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П11
----	--	--	--	--	---	--	---	---------	------------

34					<p>Совершенство нствован ия</p>	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3x1) Развитие скоростных способностей. Основные технико- тактические действия и приемы в баскетболе.</p>	<p>Знать: Основные технические действия и приемы в баскетболе.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия</p>	Текущий	РСК П12
----	--	--	--	--	---	--	--	--	---------	------------

35					<p>Совершенство вания</p> <p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1х1х2) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П12
----	--	--	--	--	---	--	---	---------	------------

36					<p>Комплексный</p> <p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	Комплекс ЗРСК П12
----	--	--	--	--	--	--	---	---------	-------------------

37					<p>Совершенство вания</p> <p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П13
----	--	--	--	--	---	--	---	---------	------------

38					<p>Комплексный</p> <p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П13
----	--	--	--	--	---	--	---	---------	---------

39					<p>Совершенство нствован ия</p>	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Текущий</p>	<p>РСК П13</p>
----	--	--	--	--	---	--	--	---	----------------	--------------------

40					<p>Совершенство нствован ия</p>	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П14
----	--	--	--	--	---	---	--	---	---------	------------

41					<p>Совершенство нствован ия</p>	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Текущий</p>	<p>РСК П14</p>
----	--	--	--	--	---	--	--	---	----------------	--------------------

42					<p>Совершенство нствован ия</p>	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>Текущий</p>	<p>РСК П14</p>
----	--	--	--	--	---	--	--	---	----------------	--------------------

43					<p>Комплексный</p> <p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>Знать: Развитие скоростных способностей.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П15
----	--	--	--	--	---	---	---	---------	---------

44					<p>Совершенство нствован ия</p>	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.</p>	<p>Знать: Развитие скоростных способностей.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия</p>	<p>Текущий</p>	<p>РСК П15</p>
----	--	--	--	--	---	--	---	--	----------------	--------------------

45					<p>Совершенство нствован ия</p>	<p>Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.</p>	<p>Знать: Развитие скоростных способностей.</p>	<p>. <i>Уметь</i>: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия</p>	<p>Текущий</p>	<p>РСК П15</p>
----	--	--	--	--	---	--	---	--	----------------	--------------------

Лыжная подготовка (16 часов) (при отсутствии условий для проведения лыжной подготовки, рекомендуемых СанПиН 2.4.2.2821-10 (приложение 7) проводится кроссовая подготовка)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата По плану	Дата Факт	Тип урока	ФОПД Элементы содержания	Планируемые результаты Предметные		Вид контроля С.В.У.	Д/з
46		16			Комплексный	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Инструктаж по технике безопасности.	Знать: Инструктаж по технике безопасности.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	Текущий	РСК П16
47					Совершенствования	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Знать: Оказание помощи при обморожениях и травмах.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	Текущий	РСК П16

48			Совершенство	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Виды лыжного спорта. Достижения отечественных атлетов.	Знать: Виды лыжного спорта.	Уметь: передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	Текущий	РСК П16
49			Совершенство	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Элементы тактики лыжных гонок.	Знать: Элементы тактики лыжных гонок.	Уметь: передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	Текущий	РСК П17
50			Совершенство	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Элементы тактики лыжных гонок.	Знать: Виды лыжного спорта.	Уметь: передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	Текущий	РСК П17

51			Совершенство	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок.	Знать: Элементы тактики лыжных гонок.	. Уметь: передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	Текущий	РСК П17
52			Совершенство	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,	. Уметь: передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	Текущий	РСК П18
53			Совершенство	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок. Лыжные гонки.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,	. Уметь: передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	Текущий	РСК П18

54			Комплексный	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных функциональных систем организма, развития физических способностей.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,	Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные.	Текущий	РСК П18
55			Совершенствования	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,	. Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные.	Текущий	РСК П19
56			Совершенствования	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,	. Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные.	Текущий	РСК П19
57			Совершенствования	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,	Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные.	Текущий	РСК П19

58			Совершенство	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	Знать: Правила соревнований	. Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные	Текущий	РСК П20
59			Комплексный	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км.	Знать: Правила соревнований	. Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные; преодолевать	Текущий	РСК П20
60			Совершенство	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.	Знать: Правила соревнований	Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные; преодолевать контруклон.	Текущий	РСК П20

61					Учетный	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.	. Знать: Инструктаж по технике безопасности.	Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные; преодолевать контруклон	Текущий	РСК П21
62	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	18			Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности. Промежуточный тестовый контроль.	Знать: Инструктаж по технике безопасности.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	РСК П21

63					<p>Совершенство</p> <p>Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.</p> <p>Промежуточный тестовый контроль.</p>	<p>Знать: Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия</p>	Текущий	РСК П21
64					<p>Комплексный</p> <p>Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.</p> <p>Промежуточный тестовый контроль.</p>	<p>Знать: Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия</p>	Текущий	РСК П22

65					Комплек- ный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Промежуточный тестовый контроль.	Знать: Специальные беговые упражнения.	. Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	РСК П22
66					Комплек- ный	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля. Промежуточный тестовый контроль.	Знать: Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	РСК П22

Спортивные игры (23 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата По плану	Дата Факт	Тип урока	ФОПД Элементы содержания	Планируемые результаты Предметные		Вид контроля С.В. У.	Д/з
							Знать	Уметь		
67	Волейбол	23			Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности.	Знать: Техника безопасности на уроках.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	РСК(Развитие Силовых Качеств) П23
68			Совершенствование	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	РСК П23		

69					Совершенство на ия	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	РСК П23
70					Совершенство на ия	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	РСК П24

71					Совершенство на ия	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	РСК П24
72					Совершенство на ия	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	РСК П24

73					<p>Комплексный</p> <p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П25
----	--	--	--	--	---	---	---	---------	---------

74					<p>Комплексный</p> <p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>Знат Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.б:</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П25
----	--	--	--	--	---	---	---	---------	---------

75					<p>Комплексный</p> <p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П25
----	--	--	--	--	---	---	---	---------	---------

76					<p>Комплексный</p> <p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П26
----	--	--	--	--	---	---	---	---------	---------

77					<p>Комплексный</p> <p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>. <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П26
----	--	--	--	--	---	---	---	---------	---------

78					Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	. <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	РСК П26
79					Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	РСК П27

80					Совершенство Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	РСК П27
81					Совершенство Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	РСК П27

82					Совершенство на ия	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	РСК П28
83					Комплекс ный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	РСК П28

					<p>Совершенство</p> <p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П28
--	--	--	--	--	---	---	---	---------	---------

85				<p>Совершенство</p>	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П29
----	--	--	--	---------------------	---	---	---	---------	---------

86					<p>Совершенство</p> <p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П29
----	--	--	--	--	---	---	---	---------	---------

87					<p>Совершенство</p> <p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК П29
----	--	--	--	--	---	---	---	---------	---------

88				<p>Совершенство</p>	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Текущий	РСК ПЗО
----	--	--	--	---------------------	---	---	---	---------	------------

89					Совершенство ния	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	РСК П30
----	--	--	--	--	---------------------	--	--	--	---------	------------

Легкая атлетика (13 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата По плану	Дата Факт	Тип урока	ФОПД Элементы содержания	Планируемые результаты Предметные		Вид контроля	Д/з
							Знать	Уметь		
							Знать	Уметь		

90	Спринтерский бег	4			Комплексный	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<i>Знать:</i> Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	РСК П30
91					Комплексный	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	<i>Знать:</i> Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	РСК П31

92					Комплексный	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Знать: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	РСК ПЗ1
93					Учетный	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Знать: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	РСК ПЗ1

94	Метание мяча	4			Комплексный	<p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Уметь: метать мяч на дальность с разбега</p>	Текущий	РСК П32
----	--------------	---	--	--	-------------	---	---	--	---------	---------

95					<p>Комплексный</p> <p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Уметь: метать мяч на дальность с разбега</p>	Текущий	РСК П32
----	--	--	--	--	---	---	--	---------	---------

96					<p>Комплексный</p> <p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Уметь: метать мяч на дальность с разбега</p>	Текущий	РСК П32
----	--	--	--	--	---	---	--	---------	------------

97					Комплек- сный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	РСК ПЗЗ
98	Прыж- ок в высот у	5			Комплек- сный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.	Знать: Подбор разбега и отталкивание.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	РСК ПЗЗ

99					Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.	Знать: Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	РСК П33
100					Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.	Знать: Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	РСК П34

101				Комплек- сный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	Знать: Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	РСК П34
-----	--	--	--	------------------	--	--	--	---------	------------

102					Комплек- сный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа о правилах безопасного поведения на воде, безопасного поведения во время летних каникул.	Знать: о правилах безопасного поведения на воде, безопасного поведения во время летних каникул	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	РСК ПЗ4
-----	--	--	--	--	------------------	---	--	--	---------	------------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура

9 класс

3 часа в неделю, 34 учебные недели (102 часа)

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	
		планируемая	фактическая
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег.		
2	Спринтерский бег.		
3	Спринтерский бег.		
4	Спринтерский бег.		
5	Спринтерский бег.		
6	Прыжок в длину.		
7	Прыжок в длину.		
8	Прыжок в длину.		
9	Метание мяча.		
10	Метание мяча.		
11	Метание мяча.		
12	Висы и упоры. Лазанье.		
13	Висы и упоры. Лазанье.		
14	Висы и упоры. Лазанье.		
15	Висы и упоры. Лазанье.		
16	Висы и упоры. Лазанье.		
17	Висы и упоры. Лазанье.		
18	Висы и упоры. Лазанье.		
19	Висы и упоры. Лазанье.		
20	Висы и упоры. Лазанье.		
21	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.		
22	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.		

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	
		планируемая	фактическая
23	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.		
24	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.		
25	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.		
26	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.		
27	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.		
28	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.		
29	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.		
30	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.		
31	Баскетбол.		
32	Баскетбол.		
33	Баскетбол.		
34	Баскетбол.		
35	Баскетбол.		
36	Баскетбол.		
37	Баскетбол.		
38	Баскетбол.		
39	Баскетбол.		
40	Баскетбол.		
41	Баскетбол.		
42	Баскетбол.		
43	Баскетбол.		
44	Баскетбол.		
45	Баскетбол.		
46	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		
47	Лыжная подготовка.		
48	Лыжная подготовка.		
49	Лыжная подготовка.		
50	Лыжная подготовка.		
51	Лыжная подготовка.		
52	Лыжная подготовка.		
53	Лыжная подготовка.		

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	
		планируемая	фактическая
54	Лыжная подготовка.		
55	Лыжная подготовка.		
56	Лыжная подготовка.		
57	Лыжная подготовка.		
58	Лыжная подготовка.		
59	Лыжная подготовка.		
60	Лыжная подготовка.		
61	Лыжная подготовка.		
62	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		
63	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		
64	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		
65	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		
66	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		
67	Волейбол.		
68	Волейбол.		
69	Волейбол.		
70	Волейбол.		
71	Волейбол.		
72	Волейбол.		
73	Волейбол.		
74	Волейбол.		
75	Волейбол.		
76	Волейбол.		
77	Волейбол.		
78	Волейбол.		
79	Волейбол.		
80	Волейбол.		
81	Волейбол.		
82	Волейбол.		
83	Волейбол.		
84	Волейбол.		

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	
		планируемая	фактическая
85	Волейбол.		
86	Волейбол.		
87	Волейбол.		
88	Волейбол.		
89	Волейбол.		
90	Спринтерский бег.		
91	Спринтерский бег.		
92	Спринтерский бег.		
93	Спринтерский бег.		
94	Метание мяча.		
95	Метание мяча.		
96	Метание мяча.		
97	Метание мяча.		
98	Прыжок в высоту.		
99	Прыжок в высоту.		
100	Прыжок в высоту.		
101	Прыжок в высоту.		
102	. Прыжок в высоту		

Календарно-тематическое планирование может корректироваться
с учетом сезонных и погодных условий.

Учебно – методическое обеспечение
Список рекомендуемой литературы

1. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2013..
2. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2009-2010 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2010.
3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2012.
4. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2011. – 62 с.