

бюджетное общеобразовательное учреждение
Вашкинского муниципального района
«Андреевская основная школа»

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
№ 1 от 30.08.2023 г.

ПРИНЯТО
Протокол
педагогического совета
№ 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 95-ОД
от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса

физическая культура

9 класс

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Мишин И.В.

2023

д. Андреевская

Планируемые результаты освоения курса 9 класс

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Владение знаниями по основам организации занятий физической культурой.

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- Умение проводить турпоходы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок. Соблюдать правила безопасности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.

В области эстетической культуры:

- Красивая осанка, умение ее правильно сохранять;
- Хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением полно и точно формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности универсальных способностей

учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Проявление доброжелательности к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики физического и психического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами, формирование физической красоты с помощью укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные нормативы по технической и физической подготовке в полном объёме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физических нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть жестахми судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России .
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание учебного курса

Содержание данной рабочей программы, при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь

на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Целью предмета «Физическая культура» в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- Содействовать укреплению здоровья, гармоническому физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности;

Знания о физической культуре

- история физической культуры;
- физическая культура (основные понятия);
- физическая культура человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;
- Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

- физкультурно-оздоровительная деятельность:
 - оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:
 - Гимнастика с основами акробатики;
 - Легкая атлетика;

- Лыжные гонки;
- Спортивные игры.
- Упражнения общеразвивающей направленности
- ОФП

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы факультульно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;

помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		9
1	Базовая часть	90
1.1	<p>Основы знаний о физической культуре Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. <i>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</i> <i>Основные этапы развития физической культуры в России</i> Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</i> Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</p>	В процессе урока
1.2	<p>Спортивные игры Волейбол: Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения Баскетбол: Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый, прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых</p>	<p>24 10</p> <p>14</p>

	спортивных игр. Правила самоконтроля	
1.3	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.</p>	18
1.4	<p>Легкая атлетика</p> <p>Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	33
1.5	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>	21
1.6	<p>Элементы единоборств</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки</p> <p>Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</p> <p>Элементы единоборств</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки</p>	6

	<p>Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры</p> <p>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом</p>	
2	Вариативная часть	15
2.1	<p>Связанный с региональными и национальными особенностями Элементы единоборств</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки</p> <p>Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа Элементы единоборств</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки</p> <p>Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.</p>	6
2.2	<p>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта</p> <p>Баскетбол: Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4.</p>	9
	Итого	102

Тематическое планирование

№уроков	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Количество часов	Календарные сроки			Фактические сроки			Планируемые результаты			Контрольно-измерительные материалы
			9с.			9с.			Знания	Умения	Навыки и способы деятельности	
I четверть Легкая атлетика -24 часа												
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег	1							Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способно-	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью -владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи - передать и принимать палочку в медленном беге Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости,	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Смотри уровень физической подготовленности учащихся
2	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80 м.	1										
3	Эстафетный бег	1										
4	Бег на результат 30 м	1										
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги», с 11—13 шагов разбега	1										
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», с 11—13 шагов разбега	1										
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», с 11—13 шагов разбега	1						Мальчики: 410, 390,370. Девочки: 370,350,330				

8	Метание мяча на дальность с разбега	1							стей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	Метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм		
9	Метание мяча на дальность с места.	1										
10	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	1										
11	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	1										
12	Преодоление горизонтальных препятствий.	1										
13	Преодоление вертикальных препятствий	1										
14	Бег на 2000 м (мальчики) и на 2000 м(девочки)	1										
15	6-минутный бег, м	1							Смотри уровень физической подготовленности учащихся			
16	Бег 100 метров	1							Уметь бегать 100 метров. Уметь распределять силы по дистанции.	Подготовка мест занятий. Разминка.	Формирование навыка бега на 100 метров, техники.	
17	Бег 100 метров	1										
18	Бег на результат 100 метров	1										Оценка техники выполнения
19	Бег на короткие дистанции	1										
20	Бег на 2000 м (мальчики) и на 2000 м(девочки)	1										Уметь пробегать дистанцию 2000 м.,

21	Кросс в парковой зоне.	1							Правильно выполнять многоскоки, прыжковые упражнения.			Развитие выносливости, оценка уровня подготовленности учащихся.
22	Развитие скоростно-силовых качеств.	1										
23	Развитие скоростно-силовых качеств.	1										
24	Развитие скоростно-силовых качеств.	1										
II четверть. Элементы единоборств - 6 часов												
25	Стойки и передвижения в стойке.	1						Оказание первой помощи при травмах Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца.	Уметь производить захваты рук и туловища соперника и освобождаться от его захватов	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам		
26	Стойки и передвижения в стойке.	1										
27	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	1										
28	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	1										
29	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки	1										
30	Подтягивание: Мальчики высокая перекладина;	1										Смотри уровень физической подготовленности учащихся

	Девочки из положения лёжа													
Гимнастика -18 часов														
31	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений	1							Правила ТБ на уроках гимнастики; Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, владеть переноской партнера вдвоем на руках	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами			
32	Строевые упражнения.Выполнение команды Прямо!», поворотов направо, налево в движении	1											Оценка техники выполнения строевых упражнений	
33	Строевые упражнения. Выполнение команды Прямо!», поворотов направо, налево в движении	1												
34	Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верх-	1								Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь				

	Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)																				
41	Мальчики: кувырки; Девочки: мост	1																			Оценка техники выполнения опорных прыжков
42	Акробатическая комбинация	1																			Оценка техники выполнения акробатических элементов
43	Лазание по канату в два приема	1																			
44	Лазание по канату в два приема	1																			

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад

Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой,

45	Лазание по канату в два приема	1								Уметь выполнять кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета	Оценка техники выполнения лазания по канату
46	Длинный кувырок, стойка на голове. ОРУ в движении	1									
47	Длинный кувырок, стойка на голове. ОРУ в движении	1									Смотри уровень физической подготовленности учащихся
48	Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	1									

III четверть Лыжная подготовка 21 час

49	Попеременный четырехшажный ход.	2						Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	Уметь бежать на лыжах в равномерном темпе 20 мин	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Оценка техники выполнения попеременный одновременный одношажный ход		
50													
51	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	2											Оценка техники выполнения конькового хода
52													
53	Переход с попеременных на одновременные хода.	2											Оценка техники выполнения конькового хода
54													
55	Коньковый ход. Техника выполнения.	2											Оценка техники
56													
57	Попеременный четырехшажный ход.	2										Уметь работать со спуска.	
58													
59	Преодоление контруклона.	2											
60													
61	Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам»,	2											
62													

Уровень физической подготовленности учащихся _____ 14-15 лет

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,8	5,5-5,1	5,3-4,7	6,1	5,9-5,4	4,9	
			15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	14	9,0	8,7-8,3	8,4-8,0	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	14	160	180-195	210	145	160-180	200	
			15	175	190-205	220	155	165-185	205	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250	
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3	7- 9	11	7	12-14	20	
			15	4	8- 10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание	14	2	6- 7	9	5	13-15	17	
			15	3	7- 8	10	5	12-13	16	
		навысокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на	14							
			15							
низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	14									
	15									

