

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж «ПетроСтройСервис»**

Разработано и Принято

На заседании Методического Совета
СПб ГБ ПОУ КПСС
Протокол № 4
от «27» 05 2016 г.

Утверждено

приказом директора
СПб ГБ ПОУ КПСС
от «27» 05 2016 года № 85-у
Директор СПб ГБ ПОУ КПСС
И. А. Ивилян



Рассмотрена и согласована

На ПЦК гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
Протокол № 10 от «19» 05 2016г.
Председатель ПЦК Дементьева Н.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ 9 а , 9 б, 9 в, 9Г КЛАССОВ**

Срок реализации: 2016-2017 учебный год
Разработчик: Лебедев И.В., Щербин В.В.

**Санкт-Петербург
2016 г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года № 1089;
- Примерной программой для 8 — 9 классов по физической культуре на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. - М.: Просвещение, 2008г.
- учебным планом образовательного учреждения.

Целью изучения физической культуры в 9 классе 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- примерной программы основного общего образования;

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебного плана образовательного учреждения на изучение физической культуры в 9 классе отводится 36 часов аудиторного обучения из расчета 1 ч в неделю при 36 учебных неделях. На самостоятельную работу обучающихся отведено 72 часа из расчета 2 часа в неделю. Общее количество часов на предмет – 108.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной «физкультурной» деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, «подвижных перемен». Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений «технических ошибок». Измерение функциональной подготовленности и состояния здоровья с помощью простейших функциональных проб. Сдача контрольных нормативов.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной «лечебной» и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика. Организующие команды и приемы.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнение на гимнастической стенке.

Упражнения с гимнастическими снарядами.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения обще развивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	Аудиторная работа (час)	Самостоятельная работа (час)
1	Основы знаний о физической культуре	20	в процессе урока	20
2	Легкая атлетика	32	12	20
3	Спортивные игры	26	14	12
4	Гимнастика	30	10	20
	Всего	108	36	72

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных

занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности.

- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культуры.
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержание и направленности.
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы первой помощи при травмах и ушибах;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м (сек).	5,6	6,0
	Бег 60 м с высокого старта (сек).	9,2	10,2
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).	10	-----
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз).	-----	14
	Прыжок в длину с места (см).	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).	22	18
Выносливость	Кроссовый бег 2000 м.	8 мин 50 с	10 мин 20с
Координация	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м).	12.0	10.0

Требования к организации практических занятий

Для проведения практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности студентов разделяют на основную, подготовительную и специальную группы. На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающиеся распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую группы.

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
Основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью.	Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития.
Специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.	Занятия по специальным учебным программам.

Оценивание

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используется метод опроса.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать преподаватель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что преподаватель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств преподаватель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения и исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» преподаватель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления обучающимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура, Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха., 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. -2-е издание.- М.: Просвещение, 2013.
2. Физическая культура /учебник для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Лях, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.- М.: Просвещение, 2011.
3. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2010. - 237 с.: ил.

2. Образовательные Интернет-ресурсы по физической культуре

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры;
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей";
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе";
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»;
- <http://sportlaws.infosport.ru>
- Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

3. Для реализации практического раздела требуется наличие спортивного зала для игровых видов спорта.

4. Спортивный инвентарь для общей физической подготовки, спортивных и подвижных игр, гимнастики:

- мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные);
- гимнастические палки;
- скакалки;
- сетка волейбольная;
- гантели;
- тренажеры на различные группы мышц.

Рукоход (длина-9м; ширина – 80 см) – 2 шт.
Перекладины (высокие – 3шт; низкие – 3 шт.)
Гимнастические стенки – 3 шт.
Гимнастические параллельные брусья – 2 шт.
Стойки для лазания вверх (высота – 6 м) – 2 шт.
Столб-лестница (высота – 8 м) для ППФП строительных специальностей – 1шт.
Много профильный тренажер (длина - 9 м) для развития мышц рук, плечевого пояса , мышц спины и брюшного пресса – 1 шт.
Навесная перекладина – 1шт.
Тренажер «Бицепс» -1шт.
Тренажер для развития мышц спины – 1 шт.
Гимнастическая стенка – 1 пролет
Стол для армрестлинга – 1 шт.
Беговая дорожка- 3 шт.
Велотренажер – 1 шт.
Велоэргометр – 1 шт.
Скамья для пресса – 2 шт.
Вентиляция принудительная и естественная
Освещение 46 светильников -92 лампы по 80 ват
Гимнастическая стенка – 24 пролета
Гимнастическая скамейка – 4 шт.
Комплект для игры в волейбол(стойки, сетка, протектор, антенны) 0 1 комплект.
Баскетбольный щит с кольцом – 4 шт.
Гимнастическая перекладина(универсальная) – 1шт.
Многопролетная гимнастическая перекладина – 3шт.
Гимнастические брусья(параллельные) – 1 шт.
Мат гимнастический – 25 шт.
Конь гимнастический – 2шт.
Козел гимнастический(для прыжков) – 1 шт.
Гимнастический мостик – 4 шт.
Подушки боксерские – 3шт.
Скакалки, обручи гимнастические, палки гимнастические, набивные мячи, мячи для большого тенниса, эстафетные фишки, приспособление для прыжков в длину с места.
Степлатформы – 20 шт.
Стол для армрестлинга – 4шт.
Стол для настольного тенниса- 4 шт.
Мячи футбольные, баскетбольные , волейбольные
Зеркальная стена - 16 -шт
Зал радиофицирован

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Основные элементы содержания	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения	Запланированная дата	Фактическая дата
	Основы знаний о физической культуре	Цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни.	в процессе урока		Знать: основные понятия принципы и термины физической культуры.		
Легкая атлетика (6 ч)							
1	Техника специальных беговых упражнений.	Инструктаж по Т.Б. Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		Уметь: выполнять спец. беговые упражнения.	1неделя сентябрь	
2	Бег на короткие дистанции: высокий и низкий старт.	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60 м). Специальные беговые упражнения Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		Уметь: выполнять спец. беговые упражнения.	2неделя сентябрь	
3	Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (60м). Специальные беговые упражнения Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Сдача нормативов	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	3неделя сентябрь	
4	Бег 30 м.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1		Уметь: бегать с максимальной скоростью.	4неделя сентябрь	
5	Бег по прямой с различной скоростью.	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Сдача нормативов	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м).	5неделя сентябрь	
6	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину. Отталкивание, полет, приземление. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Сдача нормативов	Уметь: прыгать в длину с места.	6неделя октябрь	
	Самостоятельная работа обучающихся	Самоконтроль функционального состояния организма. Изучение литературы. Выписки из текста. Выполнение упражнений.	-		Уметь: самостоятельно выполнять учебные задания.		10

		Индивидуальные занятия в спортивных секциях.					
Баскетбол (6 ч)							
7	Техника передвижений в баскетболе.	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Правила баскетбола.	1	Правильность выполнения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	7неделя октябрь	
8	Технические приемы владения мячом, ловля и передача.	Стойки и передвижения игрока с мячом и без мяча. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Правила игры.	1	Правильность выполнения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	8неделя октябрь	
9	Ведение мяча с изменением направления движения.	Передвижения игрока с мячом. Повороты с мячом, ведение с изменением направления движения.	1	Правильность выполнения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	9неделя ноябрь	
10	Подбор, вырывание, выбивание, перехват мяча.	Индивидуальные действия с мячом в защите и нападении. Подбор, вырывание, выбивание, перехват.	1	Правильность выполнения	Уметь: играть в волейбол по правилам.	10неделя ноябрь	
11	Индивидуальные тактические действия: действия игрока с мячом, действия игрока без мяча.	Передача мяча различным способом в движении. Финты.	1		Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	11неделя ноябрь	
12	Совершенствование технических приемов в учебных играх.	Индивидуальные действия с мячом в защите и нападении.	1	Правильность выполнения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	12неделя ноябрь	
	Самостоятельная работа обучающихся	Самоконтроль функционального состояния организма на занятиях. Изучение правил игры. Выписки из текста. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	-		Уметь самостоятельно выполнять учебные задания.		
Гимнастика (5 ч)							
13	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на различные группы мышц, упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	Правильность выполнения	Уметь: выполнять ОРУ.	13неделя декабрь	
14	Упражнения для коррекции нарушений осанки.	Упражнения на различные группы мышц. Упражнения для мышц пресса и спины.	1	Правильность выполнения	Уметь: выполнять упражнения на силу.	14неделя декабрь	

15	Упражнения с гантелями	Упражнения на различные группы мышц. Развитие силы.	1	Правильность выполнения	Уметь: выполнять силовые упражнения.	15неделя декабрь	
16	Упражнения с набивными мячами.	Упражнения на различные группы мышц. Развитие силы.	1	Правильность выполнения	Уметь: выполнять силовые упражнения.	16неделя декабрь	
17	Упражнения на гимнастической стенке.	Упражнения на различные группы мышц. Развитие гибкости.	1	Правильность выполнения	Уметь: выполнять силовые упражнения.	17неделя декабрь	
	Самостоятельная работа обучающихся	Самоконтроль функционального состояния организма. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений. Выполнение упражнений. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			Уметь самостоятельно выполнять учебные задания.		
2 семестр							
	Основы знаний о физической культуре	Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой, гимнастикой, циклическими видами спорта; основы личной гигиены на занятиях физическими упражнениями, предупреждение травматизма на занятиях. Основы врачебного контроля и допуск врача к занятиям, самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.	-		Знать: основные организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Волейбол (8 ч)							
18	Техника передвижений в волейболе.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Правильность выполнения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	18неделя январь	
19	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	Правильность выполнения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	19 неделя январь	
20	Прием и передача двумя руками снизу.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу в парах через сетку.	1	Правильность выполнения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	20неделя февраль	
21	Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача мяча (в площадку по зонам).	1	Правильность выполнения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	21неделя	

						февраль	
22	Прием мяча с подачи	Нижняя прямая подача мяча (в площадку по зонам). Прием мяча с подачи по зонам.	1	Правильность выполнения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	22неделя февраль	
23	Совершенствование технических приемов игры в защите в учебных играх.	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Правильность выполнения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	23неделя февраль	
24	Совершенствование технических приемов игры в нападении в учебных играх.	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.	1	Правильность выполнения	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	24неделя март	
25	Учебная игра по правилам.	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи.	1		Уметь: играть в волейбол по упрощенным. правилам	25неделя март	
	Самостоятельная работа обучающихся	Самоконтроль функционального состояния организма на занятиях. Изучение литературы. Выполнение упражнений. Индивидуальные занятия в спортивных секциях	-		Уметь самостоятельно выполнять учебные задания.		
Атлетическая гимнастика (5 ч)							
26	Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп с гантелями.	Упражнения на различные группы мышц. Развитие силы.	1	Правильность выполнения	Уметь: выполнять силовые упражнения.	26неделя март	
27	Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп с набивными мячами.	Упражнения на различные группы мышц. Развитие силы.	1	Правильность выполнения	Уметь: выполнять силовые упражнения.	27неделя март	
28	Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп на тренажерах.	Упражнения на различные группы мышц. Развитие силы.	1	Правильность выполнения	Уметь: выполнять силовые упражнения.	28неделя март	
29	Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп на тренажерах.	Упражнения на различные группы мышц. Развитие силы.	1	Правильность выполнения	Уметь: выполнять силовые упражнения.	29неделя апрель	

30	Тестирование по общей физической подготовке	Обязательные упражнения по общей физической подготовке.		Правильность выполнения	Уметь: выполнять контрольные задания обязательных упражнений по общей физической подготовке.	30неделя апрель	
	Самостоятельная работа обучающихся:	Самоконтроль функционального состояния организма на занятиях. Изучение литературы. Выполнение упражнений. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	-		Уметь: самостоятельно выполнять учебные задания.		
Легкая атлетика(6 ч)							
31	Бег на средние дистанции.	Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра.	1	Сдача нормативов	Уметь: выполнять спец. беговые упражнения.	31неделя апрель	
32	Техника равномерного бега на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши).	Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра.	1	Сдача нормативов	Уметь: выполнять спец. беговые упражнения.	32неделя апрель	
33	Техника бега по прямой с различной скоростью.	Бег на различные отрезки (300-500 м). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра.	1	Сдача нормативов	Уметь: чередовать мощность и темп бега на дистанции.	33неделя май	
34	Техника повторного бега на отрезках 300 -500 м. через 3 -5 мин. отдыха.	Бег на различные отрезки (300-500 м). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра.	1	Сдача нормативов	Уметь: распределять усилия по дистанции.	34неделя май	
35	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину. Отталкивание, полет, приземление. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сдача нормативов	Уметь: выполнять прыжок в длину с места.	35неделя май	
36	Итоговое занятие	Бег 60 м, прыжок в длину с места, кроссовый бег. подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		Выполнить: обязательные тесты по дисциплине.	36неделя май	
	Самостоятельная работа обучающихся	Самоконтроль функционального состояния организма на занятиях. Выполнение упражнений. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	-		Уметь: самостоятельно выполнять учебные задания.		

