

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Окленшиновского муниципального района Омской области
«Восточная средняя школа»

Рассмотрено на заседании РМО
Учителей физической культуры
Протокол №1 от 31 августа 2018г.
Руководитель РМО
Ушакин В.И. Ушакин В.И.

Согласовано
Заместитель директора по УР
М.А. Мельни М.А. Мельни
Протокол № 1 от 31 августа 2018г.

Утверждено
Директор МБОУ «Восточная СШ»
Е.И. Логунов Е.И. Логунов
Приказ № 2 от 01 сентября 2018г.

Рабочая программа по физической культуре
(составлено на основе рабочей программы В.И. Лиха)
9 класс

Составила: учитель физической культуры
Гаммер К.А.

2018-2019 уч. г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

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 четырёхшажного 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 физкультурно-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.

Целью физического воспитания 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.

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.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта

общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

№ п/п	Физ - ие способнос ти	Конт -ное упр (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высоки й	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,2—5,5	5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,0—5,4	5,0	
			14		5,5—5,1		5,9—5,4	5,0	

			15	5,8	5,3—4,9	4,7	6,1	5,8—5,3	4,9
			16	5,5	5,2-4,8	4,5	6,0	5,7-5,2	4,9
				5,4		4,4	5,9		4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12		9,0—8,6			9,6—9,1	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,8
			14	9,3	8,7—8,3	8,3	10,0	9,4—9,0	8,7
			15	9,0	8,4—8,0	8,0	9,9	9,3—8,8	8,6
			16	8,6	8,1-7,7	7,7	9,7	9,2-8,7	8,5
				8,6		7,4	9,6		8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12		165—180				
			13	145	170—190	200	135	155—	190
			14	150	180—195	205	140	175	200
			15	160	190—205	210	145	160—	200
			16	175	200-210	220	155	180	205
				185		230	165	160—	205
								180	
								165—	
								185	
								170-190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12		1100—			900—	1150
			13	950	1200	1400	800	1050	1200
			14	1000	1150—	1450	850	950—	1250
			15	1050	1250	1500	900	1100	1300
			16	1100	1200—	1550	950	1000—	1350
				1150	1300			1150	
					1250—			1050—	
					1350			1200	
					1300-1400			1100-	

								1250	
5	Гибкость	Наклон вперед из положени я сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и	4 и	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	выше	ниже	9—11	16
			13	2	5—7	10	5	10—12	18
			14	3	7—9	9	6	12—14	20
			15	4	8—10	11	7	12—14	20
			16	5	9-11	12	7	14-16	22
6	Силовые	Подтягив ание	11	1	4—5	6 и	4 и	10—14	19 и выше
			12	1	4—6	выше	ниже	11—15	20
			13	1	5—6	7	4	12—15	19
			14	2	6—7	8	5	13—15	17
			15	3	7—8	9	5	12—13	16
			16	3	8-9	10	5	12-13	16
					11	5			

2. Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-

познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока,	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (24 часа)									
Легкая атлетика (9 часов)									
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Первая медпомощь при травмах. Бег 60 метров.			Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 60 метров – на результат				Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				Корректировка техники	Комплекс ОРУ
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ.				текущий	Бег 10-12 мин
5	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
6	Разучивание			ОРУ в движении. СУ				Индивидуальный	Комплекс утренней

	метания мяча 150 г. на дальность.						двигательные действия	контроль	гимнастики
7	Совершенствован ие техники метания мяча.			СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса.				текущий	Отжимание
8	Учет метания мяча на дальность.			СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.				текущий	Комплекс ОРУ
9	Кросс 2000 метров.			Специальные беговые упражнения.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

**Спортивные игры (12 часов)
баскетбол**

10	ИТБ при занятиях баскетболом. Разучивание техники броска по кольцу в прыжке.			Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
11	Закрепление техник броска по кольцу в прыжке.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.				текущий	Отжимание
12	Закрепление техники броска по кольцу в прыжке			Развитие координационных способностей.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
13	Совершенствован ие техники броска по кольцу в прыжке.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14	Разучивание техники действия двух нападающих против одного защитника. Учет техники броска по кольцу в прыжке.			ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,				Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированны ми ногами)
15	Закрепление техники действия			ОРУ в движении. Специальные беговые				Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз

	двух нападающих против одного защитника.			упражнения.			объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		
16	Совершенствован ие техники действия двух нападающих против одного защитника.			Смешанное передвижение,				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Разучивание взаимодействия трех игроков. Учет техники действия двух нападающих против одного защитника.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
18	Закрепление техники взаимодействия трех игроков.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
19	Совершенствован ие техники взаимодействия трех игроков.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учет техники взаимодействия трех игроков.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированны ми ногами)
21	Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.			Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 6 мин минут,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

22	Совершенствование техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23	Учет техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
24	Учебно-тренировочная игра			Бег в равномерном темпе до 10 минут.				Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

**2 четверть (24 час)
Элементы единоборств (9 часов)**

25	ИТБ при занятиях единоборствами. Стойки и передвижения в стойке			Техника выполнения приемов единоборств, показ видео. Освоение. СУ в парах. История единоборств.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; страховка и самостраховка	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия.	текущий	
26	Освобождение от захватов			ОРУ на месте. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно.	Выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и		текущий	

						условиях;			
27	Освобождение от захватов			ОРУ на месте. СУ в парах. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно.		проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		текущий	
28	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.			ОРУ на месте. СУ в парах. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно. Упражнения по овладению приемами страховки	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; страховка и самостраховка	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	
29	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет			ОРУ на месте. СУ в парах. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно. Упражнения по овладению приемами страховки	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; страховка и самостраховка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Индивидуальный контроль	
30	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.			ОРУ на месте. СУ в парах. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах,	находить отличительные особенности в выполнении двигательного	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,	текущий	

				осваивают ее самостоятельно. Упражнения по овладению приемами страховки	действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; страховка и самостраховка		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность		
31	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.			Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Силовые упражнения в парах.					
32	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.			Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Силовые упражнения в парах.					
33	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.			Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Силовые упражнения в парах.					

Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)

34	ИТБ при занятиях гимнастикой с основами акробатики. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
35	Самоконтроль. Закрепление техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

	вперед.								
36	Совершенствован ие техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед.			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.			их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
37	Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Мост из положения стоя.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
38	Совершенствован ие техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. Строевой шаг. Повороты в движении направо, налево			ОРУ комплекс с гимнастическими палками.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
39	Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. Строевой шаг. Повороты в движении направо, налево			Упражнения на гибкость				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
40	Акробатическое соединение			Упражнения на гибкость				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированны ми ногами)
41	Закрепление техники акробатического			ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

	соединения								
42	Совершенствован ие техники акробатического соединения			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
43	Учет техники акробатического соединения.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
44	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре.			Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
45	Совершенствован ие переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре.			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке				текущий	Прыжки через скакалку.
46	Разучивание прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
47	Совершенствован ие прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Прыжки через скакалку.

48	Учет прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
----	---	--	--	---	--	--	--	---------	---

3 четверть (30 часов)

Лыжная подготовка (18 часов)									
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.			Техника безопасности по л/п.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
50	Закрепление техники четырехшажного хода.			Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника»				Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51	Совершенствование техники четырехшажного хода.			. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного хода,				текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52	Учет техники четырехшажного хода.			Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного хода				текущий	Прыжки через скакалку.
53	Переход с попеременных на одновременные хода			Разминка по кругу. Техника ерехода с попеременных на одновременные хода				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
54	Совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода.			Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот)

									16-18 раз.
55	техника преодоления контруклона.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Отжимание от пола
56	Совершенствовани е техники лыжных ходов.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
57	Коньковый ход.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов,				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
58	Закрепление техники конькового хода. 2 км.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
59	Совершенствовани е техники конькового хода.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
60	Учет техники конькового хода.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
61	Упражнения на склоне.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Прыжки через скакалку.
62	Закрепление техники упражнений на склоне.			Совершенствование техники упражнений на склоне				Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Совершенствовани е техники упражнений на склоне.			Совершенствование техники упражнений на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
64	Совершенствовани е техники			Разминка по кругу. Совершенствование				текущий	Касание перекладины

	лыжных ходов.			техники лыжных ходов «эстафета лыжника».					ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.
65	Совершенствование техники лыжных ходов.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».				текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди
66	Лыжные гонки 3 км.							текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (12 часов)									
волейбол									
67	ИТБ при занятиях волейболом. Передача мяча сверху со сменой мест.			Совершенствование техники элементов волейбола. Комплекс ОРУ и СБУ	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
68	Передача мяча сверху с переменной мест через сетку. Учебная игра.			Совершенствование техники элементов волейбола. Комплекс ОРУ. Прыжки на скакалке				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
69	Прием мяча от сетки. Прием мяча снизу после подачи.			Совершенствование техники элементов волейбола. Комплекс ОРУ. Прыжки на скакалке				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
70	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в три подачи.			Совершенствование техники элементов волейбола. Комплекс СБУ. Прыжки на скакалке				текущий	Прыжки через скакалку.
71	Нижняя прямая подача. Верхняя			Совершенствование техники элементов				текущий	Подъем ног с медленным

	подача. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра подачи.			волейбола. Прыжки на скакалке.					опусканием в упоре сидя 16 раз
72	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Верхняя подача. Учебная игра			Совершенствование техники элементов волейбола. Комплекс ОРУ и СБУ.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
73	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Верхняя подача. Учебная игра			Совершенствование техники элементов волейбола. Комплекс ОРУ и СБУ.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
74	Совершенствование атакующего удара. Подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра.			Совершенствование техники элементов волейбола. Комплекс ОРУ и СБУ.				Индивидуальный контроль	
75	Учебная игра			Комплекс ОРУ. Игра в волейбол	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				
76	Учебная игра		Комплекс ОРУ. Игра в волейбол					текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
77	Учебная игра		Комплекс ОРУ. Игра в волейбол					текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
78	Учебная игра.			Совершенствование техники элементов волейбола. Комплекс ОРУ и СБУ.					текущий

4 четверть (21 час)

Спортивные игры (волейбол 3 часа)									
79	ИТБ при занятиях волейболом. Верхняя и нижняя передача мяча. Совершенствование волейбольных подач. Двухсторонняя учебная игра			ОРУ в движении. СУ в парах через сетку. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	текущий	
80	Приём мяча отраженного сеткой. Атакующий удар. Учебная игра			ОРУ в движении. СУ в парах через сетку. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.					
81	Закрепление атакующего удара. Поддача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра			Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.					
Легкая атлетика (15 часов)									
82	Бег 60 метров.			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	текущий	Прыжки через скакалку.
83	Разучивание техники прыжка в длину с разбега			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
84	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
85	Совершенствование			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на

	техники прыжка в длину с разбега.			упражнения. ОРУ в движении. СПУ.		представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	их исправления		развитие плечевого пояса.
86	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
87	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.			Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега				текущий	Прыжки через скакалку.
88	Разучивание метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: цель.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
89	Закрепление техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: цель.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
90	Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.			Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.				текущий	Прыжки через скакалку.
91	Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

92	Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
93	Учет метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.			Метание мяча на дальность				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
94	.Метание гранаты			ОРУ для растяжения плечевого пояса, и мышц спины.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	текущий	
95	.Метание копья			Комплекс ОРУ и СБУ	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять				
96	Повторение всех видов метаний.			ИТБ при занятиях с гранатой и копьем. Комплекс упражнений направленный на верхний плечевой пояс и нижний плечевой пояс.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного				
97	Эстафета. Старт с палочкой. Передача эстафетной палочки			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения					

					действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;				
98	Эстафета. Передача эстафетной палочки			Комплекс ОРУ и СБУ.					
99	Кросс 2000 метров			Комплекс ОРУ и СБУ, упражнения на растяжку		Распределять силы на дистанции 2000 м.	текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз