

Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета физическая культура на основе ФГОС ООО
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	Физическая культура
Класс или классы, для которых написана программа	9 классы МАОУ Санниковского СОШ
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	2017 – 2018 учебный год
Форма обучения	Очная
Режим занятий	3 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	102 час.
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	___ час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	___ час.
резерв учебного времени	___ час.

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 пробежать 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 четырёхшагового 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 полушагат, 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	Физическая способность	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	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	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
			16	5,4	5,2-4,8	4,4	5,9	5,7-5,2	4,9
			16	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	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			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
			16	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	145	165—180	200	135	175	190
			13	150	170—190	205	140	155—175	200
			14	160	180—195	210	145	160—175	200
			15	175	190—205	220	155	160—180	205
			16	185	200-210	230	165	180—185	205
			16	185			165	160—170-190	

4	Выносливость	б-минутный бег, м	11	900 и	1000—	1300 и	700 и	850—	1100 и
			12	менее	1100	выше	ниже	1000	выше
			13	950	1100—	1350	750	900—	1150
			14	1000	1200	1400	800	1050	1200
			15	1050	1150—	1450	850	950—	1250
			16	1100	1250	1500	900	1100	1300
				1150	1200—	1550	950	1000—	1350
					1300			1150	
					1250—			1050—	
					1350			1200	
		1300-1400			1100-1250				
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и	6—8	10 и	4 и	8—10	15 и выше
			12	ниже	6—8	выше	ниже	9—11	16
			13	2	5—7	10	5	10—12	18
			14	2	7—9	9	6	12—14	20
			15	3	8—10	11	7	12—14	20
			16	4	9-11	12	7	14-16	22
				5		13	8		
6	Силовые	Подтягивание	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 (12 часов)									
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.	1н		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.	1н		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	Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.				текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	2н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				Корректировка техники	Комплекс ОРУ
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2н		Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ.				текущий	Бег 10-12 мин
6	Учет прыжка в	2н		ОРУ в движении. СПУ.				текущий	Подтягивание

	длину с разбега 11-13 метров.			Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.			двигательные действия		мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7	Разучивание метания мяча 150 г. на дальность.	3н		ОРУ в движении. СУ				Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
8	Закрепление техники метания мяча на дальность.	3н		ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
9	Совершенствование техники метания мяча.	3н		СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса.				текущий	Отжимание
10	Учет метания мяча на дальность.	4н		СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.				текущий	Комплекс ОРУ
11	Учет метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1) с 18 м. (ю), с 12-14 м. (д)	4н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12	Кросс 2000 метров.	4н		Специальные беговые упражнения.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

Спортивные игры (12 часов)

13	Разучивание техники броска по кольцу в прыжке.	5н		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 личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14	Закрепление техник броска по кольцу в прыжке.	5н	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.	текущий				Отжимание	
15	Закрепление техники броска по	5н	Развитие координационных	текущий				«Пистолет» (приседание на	

	кольцу в прыжке			способностей.					одной ногое) 10-12
16	Совершенствован ие техники броска по кольцу в прыжке.	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,		сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	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 объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Разучивание техники действия двух нападающих против одного защитника. Учет техники броска по кольцу в прыжке.	6н		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,				Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированны ми ногами)
18	Закрепление техники действия двух нападающих против одного защитника.	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.				Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
19	Совершенствован ие техники действия двух нападающих против одного защитника.	7н		Смешанное передвижение,				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Разучивание взаимодействия трех игроков. Учет техники действия двух нападающих против одного защитника.	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
21	Закрепление техники взаимодействия трех игроков.	7н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ногое) 10-12
22	Совершенствован ие техники взаимодействия трех игроков.	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23	Позиционное	8н		ОРУ в движении. СУ.				текущий	Сгибание

	нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учет техники взаимодействия трех игроков.			Специальные беговые упражнения.					туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24	Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	8н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено 24.

2 четверть (24 час)

Спортивные игры (3 часа)

25	Совершенствование техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	1н		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.
26	Учет техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
27	Учебно-тренировочная игра	1н		Бег в равномерном темпе до 15 минут.				Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

Гимнастика (21 час)

28	Техника безопасности по гимнастике. Из	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,	проявлять дисциплинированность трудолюбие и	анализировать и объективно оценивать	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого
----	--	----	--	--	--	---	--------------------------------------	---------------	---

	упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.			гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	упорство в достижении поставленных целей проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;;	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 объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		пояса.
29	Самоконтроль. Закрепление техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед.	2н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
30	Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед.	2н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
31	Учет техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед.	3н		упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырок вперед. Упражнения на гибкость				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
32	Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Мост из положения стоя.	3н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
33	Закрепление техники длинный кувырок вперед с	3н		Упражнения на гибкость.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого

	3 шагов разбега и мост из положение стоя.								пояса.
34	Совершенствован ие техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя.	4н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35	Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя.	4н		Упражнения на гибкость				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
36	Акробатическое соединение	4н		Упражнения на гибкость				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированны ми ногами)
37	Закрепление техники акробатического соединения	5н		ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
38	Совершенствован ие техники акробатического соединения	5н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
39	Учет техники акробатического соединения.	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
40	Подъем переворотом в упор махом и силой. Сед углом на бревне.	6н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
41	Совершенствован	6н		Специальные беговые				текущий	Сгибание

	ие техники подъем переворот в упор махом и силой и сед углом на бревне.			упражнения. Упражнения на гибкость.					туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42	Подъем махом вперед и сед углом. Соскок с колена махом назад.	6н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Прыжки через скакалку.
43	Совершенствован ие техники подъем махом вперед и сед углом и соскок с колена махом назад.	7н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
44	Учет подъем махом вперед и сед углом и соскок с колена махом назад	7н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
45	Разучивание прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	7н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46	Закрепление прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47	Совершенствован ие прыжка согнув	8н		Специальные беговые упражнения.				текущий	Прыжки через скакалку.

	ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.			Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка					
48	Учет прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

Результаты 2 четверти: из 24 плановых часов проведено 24.

3 четверть (30 часов)

Лыжная подготовка (24 часа)

49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.	1н		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.	1н		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.	1н		. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного хода,				текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52	Учет техники четырехшажного хода.	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного хода				текущий	Прыжки через скакалку.
53	Лыжные гонки 2 км.	2н		Разминка по кругу.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
54	Переход с	2н		Разминка по кругу.				текущий	Прыжок с

	попеременных на одновременные хода			Техника ерехода с попеременных на одновременные хода					подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55	Закрепление техники перехода с попеременных на одновременные хода.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56	Совершенствован ие техники перехода с попеременных на одновременные хода.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
57	Учет техники перехода с попеременных на одновременные хода.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..				Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
58	Преодоление контруклона.	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59	Закрепление техники преодоления контруклона.	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60	Совершенствован ие техники преодоления контруклона.	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Отжимание от пола
61	Совершенствован ие техники лыжных ходов.	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
62	Коньковый ход.	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов,				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

63	Закрепление техники конькового хода. 2 км.	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Совершенствование техники конькового хода.	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Учет техники конькового хода.	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Упражнения на склоне.	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Прыжки через скакалку.
67	Закрепление техники упражнений на склоне.	7н		Совершенствование техники упражнений на склоне				Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Совершенствование техники упражнений на склоне.	7н		Совершенствование техники упражнений на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69	Совершенствование техники лыжных ходов.	7н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».				текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.
70	Совершенствование техники лыжных ходов.	8н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».				текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди
71	Совершенствование техники	8н		Разминка по кругу. Совершенствование				текущий	Прыжки через скакалку.

	лыжных ходов.			техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».					
72	Лыжные гонки 3 км.	8н						текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (6 часов)									
73	Передача мяча сверху со сменой мест. Учебная игра в три подачи.	9н		Совершенствование техники элементов волейбола	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	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
74	Передача мяча сверху с переменной мест через сетку. Учебная игра в три подачи.	9н		Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
75	Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи.	9н		Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в три подачи.	10н		Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Прыжки через скакалку.
77	Нижняя прямая подача. Учебная игра в три подачи.	10н		Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
78	Учебная игра в три подачи.	10н		Игра в волейбол				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
Результаты 3 четверти: из 30 плановых часов проведено 30.									
4 четверть (27 часов)									
Легкая атлетика (5 часов)									

79	Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 7-9 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	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 из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
80	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	1н	Бег с преодолением препятствий	текущий				Бег до 10-15 мин.	
81	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1н	ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	Индивидуальный контроль				Отжимание от пола 18-22 раз	
82	Учет прыжка в высоту с разбега.	2н	Специальные прыжковые упражнения	Индивидуальный контроль				Прыжки через скакалку.	
83	Бег 60 м.	2н	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	текущий				Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
Спортивные игры (6 часов)									
84	Разучивание броска по кольцу в прыжке.	2н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, 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.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
85	Закрепление техники броска по кольцу в прыжке.	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
86	Разучивание действия двух нападающих против одного защитника.	3н		Совершенствование техники элементов баскетбола.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
87	Закрепление техники действия	3н		ОРУ в движении. Специальные беговые				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.

	двух нападающих против одного защитника.			упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.					
88	Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	4н		Комплекс ОРУ. Учебная игра.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
89	Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	4н		Комплекс ОРУ. Учебная игра				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
Легкая атлетика (16 часов)									
90	Бег 60 метров.	4н		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 представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	Прыжки через скакалку.
91	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	5н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	5н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	5н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого

									колена и на оборот) 16-18 раз.
95	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	6н		Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега				текущий	Прыжки через скакалку.
96	Разучивание метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	6н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97	Закрепление техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	7н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
98	Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	7н		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.
99	Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	7н		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
100	Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	8н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

				мяча с разбега на дальность.					
101	Учет метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель.	8н		Метание мяча на дальность				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102	Кросс 2000 метров.	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Распределять силы на дистанции 2000 м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
103	КДП	9н				Сдача нормативов			
104	КДП	9н				Сдача нормативов			
105	КДП	9н				Сдача нормативов			

Результаты 4 четверти: из 27 плановых часов проведено 27.