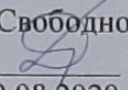
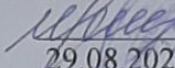


муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 города Свободного

РАССМОТРЕНО
на заседании МО педагогов
физико-математических и
практико-ориентированных
дисциплин
протокол №1
от 29.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР МОАУ СОШ №11
г.Свободного
 Г. П. Рыжкова
29.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МОАУ СОШ №11
г.Свободного
 М. С. Киреева
29.08.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 9 «А» классов

Разработал:
учитель физической культуры
Гогин П.И.

2020/2021 учебный год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 9 класс.

Название курса	Физическая культура
Составитель	Гогин Павел Иванович
Класс	9
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3
Цель курса	формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
Автор учебника	учебник для обучающихся 1 – 11 классов. Физическая культура. Автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2013.(2016)
Требования к результатам освоения дисциплины	Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,

	организации места занятий; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — 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. Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения
--	--

	различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
Основные образовательные технологии	Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает возможность реализации новых педагогических технологий, таких как педагогика сотрудничества, личностно-ориентированное обучение, игровые технологии, проблемное обучение, групповые технологии
Формы контроля	Текущий, фронтальный, индивидуальный (сдача нормативов, зачетов, тестирование), итоговая промежуточная аттестация

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644);

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821-10), зарегистрированные Минюстом России 03.03.2011, регистрационный номер 19993;

Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

Учебный план МОАУ СОШ №11 г.Свободного на 2020/2021 учебный год

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлено на достижение следующей цели:

формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективно-взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом

На изучение физической культуры в 9 классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы школы

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного

труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного

действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Учащиеся должны **знать**:*

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

.Содержание учебного предмета

1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Сведения о программе:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов
(авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич:М., 2012год)

Сведения об УМК

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 20012. – № 1–8.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.:Просвещение, 2012.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 496 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2013. – 526 с.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2011. – 128 с.

Определение места и роли учебного предмета.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность.

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов

	Базовая часть	57
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
	Физическое совершенствование:	
	-гимнастика с основами акробатики	18
	-легкая атлетика	21
	-кроссовая подготовка, мини-футбол	18
	– Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы
2	Вариативная часть	45
	Баскетбол	27
	Волейбол	18
	ИТОГО:	102

Календарно – тематическое планирование

9 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Кол. часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Виды и Формы контроля
	план	факт					
Легкая атлетика (10 часов)							
1			Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	1	Урок изучения нового материала.	Знать правила ТБ на уроках л/а, историю возникновения и формирования физической культуры. Уметь оказать первую помощь при травмах.	Текущий. Фронтальный опрос.
2			Низкий старт (до30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1	Урок закрепления знаний.	Знать технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей. Уметь демонстрировать технику низкого старта пробегать 30 м с максимальной скоростью	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
3			Низкий старт (до30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям	1	Урок закрепления знаний.	Знать технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Уметь пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
4			Низкий старт (до30 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	Урок закрепления знаний.	Знать технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Уметь пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
5			Бег на результат (60 м). Специальные беговые	1	Урок контроля, оценки ,	Знать технику бега по прямой дистанции Уметь пробегать 60 м с максимальной	Фиксирование результатов

			упражнения. Эстафетный бег.		коррекция знаний.	скоростью	
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места.	1	Урок закрепления знаний.	Знать технику движений в полете при выполнении прыжка способом «согнув ноги». Уметь демонстрировать прыжок в длину способом «прогнувшись»	Текущий. Корректировка шагов разбега, попадания на брусок.
7			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	1	Урок закрепления знаний.	Знать технику метания малого мяча Уметь демонстрировать метание малого мяча	Корректировка техники метания и разбега
8			Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	1	Урок контроля, оценки, коррекция знаний.	Знать технику движений в полете при выполнении прыжка способом «согнув ноги». Уметь демонстрировать прыжок в длину способом «прогнувшись»	Фиксирование результатов
9			Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Урок контроля, оценки, коррекция знаний.	Уметь демонстрировать бег на средние дистанции	Фиксирование результатов
10			Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Урок контроля, оценки, коррекция знаний.	Уметь демонстрировать бег на средние дистанции	Фиксирование результатов

Кроссовая подготовка (10 часов)

11			Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
12			Бег в равномерном темпе (12 мин). Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
13			Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
14			Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
15			Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
16			Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега,

			Спортивная игра «Лапта».				ходьбы
17			Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
18			Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
19			Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
20			Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.).	1	Урок контроля, оценки , коррекция знаний.	Уметь демонстрировать бег на средние дистанции	Фиксирование результатов
Гимнастика (18 часов)							
21			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ	1	Урок изучения нового материала.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	Текущий. Фронтальный опрос.

22			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
23			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
24			ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подтягивание.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
25			ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подтягивание.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей	Текущий. Корректировка техники выполнения.
26			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей	Текущий. Корректировка техники выполнения.
27			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты.	1	Урок изучения нового	Уметь выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема.	Текущий. Фронтальный опрос.

			Лазание по канату в два приема		материала.		
28			Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
29			Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
30			Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
31			Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
32			Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема.	Текущий. Корректировка техники выполнения.

33			Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	Урок изучения нового материала.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий. Фронтальный опрос.
34			Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
35			Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
36			Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.)	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
37			Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.)	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий. Корректировка техники выполнения.
38			Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.)	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий. Корректировка техники

							выполнения.
Спортивные игры (45 ч)							
39			Волейбол(18 ч) Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках.	1	Урок изучения нового материала.	Знать технику безопасности на уроках спортивных игр. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов стойки и передвижения игрока.	Текущий.
40			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
41			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять передачу мяча , играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
42			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
43			Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять передачу мяча , играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
44			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. Игра в нападение	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и

			через 3-ю зону.				тактики игры
45			Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
46			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
47			Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
48			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
49			Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
50			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и

			мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.				тактики игры
51			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
52			Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
53			Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.
54			Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
55			Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий.

			через 4-ю зону.				
56			Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка выполнения команд и тактики игры
57			Баскетбол (27ч) Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Урок закрепления знаний.	Знать технику безопасности на уроках спортивных игр Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий.
58			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
59			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
60			Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры

			игра				
61			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
62			Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
63			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
64			Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
65			Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
66			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	Урок закрепления	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по	Корректировка выполнения команд и

			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра		знаний.	упрощенным правилам	тактики игры
67			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
68			Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
69			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
70			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
71			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
72			Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры

73			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
74			Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
75			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
76			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
77			Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
78			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	Урок закрепления	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по	Корректировка выполнения

			Учебная игра. Правила баскетбола.		знаний.	упрощенным правилам	команд и тактики игры
79			Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
80			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
81			Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
82			Нападение быстрым прорывом. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка выполнения команд и тактики игры
83			Сочетание приемов передвижений и остановок. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	Урок закрепления знаний.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий.
Кроссовая подготовка (8 ч)							
84			Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж по ТБ	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега,

							ходьбы
85			Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж по ТБ	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
86			Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
87			Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
88			Бег в равномерном темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий запрыгиванием. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
89			Бег в равномерном темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий запрыгиванием. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
90			Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега,

			прыжком. Спортивная игра «Лапта».				ходьбы
91			Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости	1	Урок контроля, оценки, коррекция знаний.	Уметь демонстрировать бег на средние дистанции	Фиксирование результатов
Легкая атлетика (11ч)							
92			Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
93			Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
94			Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
95			Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	1	Урок закрепления знаний.	Знать технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы

96			Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег	1	Урок закрепления знаний.	Уметь пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
97			Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	Урок закрепления знаний.	Знать технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
98			Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	Урок закрепления знаний.	Уметь пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70	Текущий. Корректировка техники бега, ходьбы
99			Бег на результат (60 м). Эстафетный бег.	1	Урок контроля, оценки, коррекция знаний.	Знать технику бега по прямой дистанции Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Фиксирование результатов
100			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	1	Урок закрепления знаний.	Знать технику метания малого мяча Уметь демонстрировать метание малого мяча	Текущий. Корректировка техники метания, прыжков.
101			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов.	1	Урок контроля, оценки, коррекция	Знать технику прыжка Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега.	Фиксирование результатов

					знаний.		
102			Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	1	Урок контроля, оценки, коррекция знаний.	Знать технику метания малого мяча Уметь демонстрировать метание малого мяча	Фиксирование результатов

