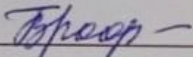


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Суруловская основная школа имени Героя Советского Союза Бадигина К.С.»**

Принято и согласовано
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 24 августа 2021 года
 Трофимова В.И.

Утверждаю
Директор МОУ «Суруловская ОШ»
Вольнов П.Н.
Приказ №36/З.д от 1 сентября 2021 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 9 КЛАССА
УЧИТЕЛЬ : ПАРАМОНОВА Е.Н.
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2021 – 2022 учебный год
2021 – 2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 9-х классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерных программ по учебным предметам «Физическая культура» 5-9 классы М. «Просвещение»- 2011г. При создании программы использовались авторская программа «Физическая культура» М.Я.Виленского, В.И.Ляха.- 5-9 классы М. «Просвещение» 2012г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- ❖ требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- ❖ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ❖ Закона «Об образовании»;
- ❖ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ❖ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ❖ примерной программы основного общего образования;
- ❖ приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Данная рабочая программа рассчитана на 105 часов.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, трудовой деятельности и активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, развитие физических, духовных, нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе 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 корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ❖ формирование 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, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- ❖ реализация принципа вариативности, планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного заведения;
- ❖ соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении, учебных знаний в практические навыки и умения и самостоятельные занятия;
- ❖ расширение межпредметных связей, на формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
- ❖ усиление оздоровительного эффекта, в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предметные, метапредметные, личностные результаты освоения учебного предмета

предметные:

- ❖ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- ❖ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
 - ❖ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - ❖ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
 - ❖ формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
 - ❖ оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
 - ❖ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
 - ❖ овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
 - ❖ расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- метапредметные:**
- ❖ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - ❖ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - ❖ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - ❖ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - ❖ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - ❖ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - ❖ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - ❖ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - ❖ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- ❖ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ❖ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ❖ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ❖ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ❖ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ❖ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ❖ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- ❖ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ❖ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ❖ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ❖ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ❖ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ❖ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ❖ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся

Контроль уровня обученности осуществляется через следующие формы: устные ответы, рефераты, тестирование, мониторинги, самостоятельные занятия, зачеты, участие в соревнованиях и др.

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовки (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- ❖ Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

- ❖ Составление индивидуальных планов занятий по физической подготовки, выделение основных частей занятия, определение задач и направленности содержания.
- ❖ Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение содержания их направленности и режиму нагрузки.
- ❖ Организация досуга средствами физической культуры, подвижные и спортивные игры, оздоровление бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- ❖ Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).
- ❖ Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).
- ❖ Самоконтроль изменений частоты сердечных сокращений (пульс) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.
- ❖ Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.
- ❖ Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших походов.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

- ❖ Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- ❖ Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- ❖ Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

- ❖ Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
- ❖ Планирование занятий физической культурой.
- ❖ Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- ❖ Организация досуга средствами физической культуры.
- ❖ Оценка эффективности занятий физической культурой.
- ❖ Самонаблюдение и самоконтроль.
- ❖ Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- ❖ Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№ п.п. урока	Дата проведения		Раздел	Тема урока	Содержание	Характеристика видов учебной деятельности	Домашнее задание
	план	факт					
1			Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег, совершенствование двигательных способностей.	ТБ на занятиях легкой атлетик.	Высокий старт 15-15м, бег с ускорением 30-40; скоростной бег до 40м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ (техника безопасности). Терминология спринтерского бега.	<u>Изучают</u> инструкции по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. <u>Применяют</u> беговые упражнения для развития скоростных качеств. <u>Уметь</u> пробегать с максимальной скоростью бег 60м.	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
2				Старт,	Низкий старт до 30м, бег	<u>Уметь</u> пробегать с	ОРУ.

				стартовый разгон.	по дистанции (70-80м); спец. беговые упр-я. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	максимальной скоростью бег 60м. <u>Применяют</u> беговые упражнения для развития скоростных качеств.	Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
3				Старт, стартовый разгон.	Низкий старт до 30м, бег по дистанции (70-80м); спец. беговые упр-я. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Тестирование.	<u>КУ – 30м.</u> <u>Уметь</u> пробежать с максимальной скоростью бег 100м.	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
4				Бег по дистанции, финиширование.	Низкий старт 60м, финиширование. Спец. беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Тестирование.	<u>КУ – бег 100 м</u> на результат. <u>Мальчики</u> – «5»-8,6; «4»-8,9; «3»-9,1 <u>Девочки</u> - «5»-9,1; «4»-9,3; «3»-9,7 <u>Уметь</u> пробежать с максимальной скоростью бег 100м.	Закрепить технику низкого старта.
5				Эстафеты. Развитие скоростных	Спец. беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	<u>Уметь</u> пробежать с максимальной скоростью	Старты из различных положений.

				качеств .			
6			Прыжок в длину способом «согну в ноги», метание малого мяча.	Прыжок в длину с разбега .	Прыжок в длину 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с места. Спец. беговые упр-я. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; метать мяч в мишень и на дальность.	Спец. беговые и прыжковые упр-я. ОРУ.
7				Прыжок в длину с разбега .	Прыжок в длину 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с места. Спец. беговые упр-я. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; метать мяч в мишень и на дальность.	Спец. беговые и прыжковые упр-я. ОРУ.
8				Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с места. Спец. беговые упр-я. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; метать	Спец. беговые и прыжковые упр-я. ОРУ.

						мяч в мишень и на дальность.	
9				Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с места. Спец. беговые упр-я. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	<u>Уметь</u> прыгать в длину с разбега, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; метать мяч в мишень и на дальность.	Спец. беговые и прыжковые упр-я. ОРУ.
10				Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с места. Спец. беговые упр-я. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	<u>КУ</u> - прыжок в длину с 13-15 шагов разбега, <u>Мальчики</u> – «5»-420; «4»- 400; «3»- 380; <u>Девочки</u> – «5» - 380; «4» - 360; «3» - 340.	Спец. беговые и прыжковые упр-я. ОРУ.
11			Кроссовая подготовка бег на средней дистанции	Бег на длинные дистанции.	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). Спец. беговые упр-я. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	<u>Уметь</u> пробежать дистанцию 2000 м. <u>Мальчики</u> (2000 м) – «5»8,30; «4» - 9,00; «3» - 9,20; <u>Девочки</u> (1500 м) «5» -7,30; «4» - 9,00; «3» - 9,30.	Спец. беговые и прыжковые упр-я. ОРУ.
12			Баскет	Стойки	Стойка и передвижение	<u>Уметь</u> играть в	Передача

			бол	и передвижения игрока.	игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	мяча двумя руками от груди в движении.
13					Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Передача мяча двумя руками от груди в движении.
14				Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Передача мяча двумя руками от груди в движении.

					мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		
15				Передача мяча от груди двумя руками .	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и остановки двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и остановки двумя шагами.
16				Сочетание приёмов в ведении, передача, бросок.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<u>КУ</u> – техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. <u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.
17				Передача мяча в	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощённым	Сочетание приёмов ведение,

				движении и на месте.	и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.	правилам, выполнять технические приёмы.	передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.
18				Учебно – тренировочные игры.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол.
19				Развитие координационных способностей.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол.
20				Учебно	Стойка и передвижение	<u>Уметь</u> играть в	Бросок

				тренировочные игры.	игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол.
21				Учебно – тренировочные игры.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы.	Игра в мини-баскетбол.
22			Гимнастика: Висы. Строевые упражнения.	ТБ во время занятий гимнастикой.	ТБ (техника безопасности) на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упр-я на гимнастической скамейке.	<u>Овладевают</u> ТБ на уроках гимнастики, страховку при выполнении гимнастических упражнений. <u>Уметь</u> выполнять строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

					Развитие силовых способностей.		
23				Подъем переворотом.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<u>Уметь</u> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Подтягивание в висе.
24				Подъем переворотом.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<u>Уметь</u> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Подтягивание в висе. ОРУ.
25				Упражнения на гимнастической скамейке.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<u>Уметь</u> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	

26				Развитие силовых способностей.	ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	<u>КУ</u> – на технику подъём переворотом в упор - <u>мальчики</u> -подтягивание в висе 10-8-6; <u>Девочки</u> – поднимание ног в висе -16-12-8.	
27			Прикладные упражнения, упражнения в равновесии, лазание.	Преодоление препятствий.	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема.	<u>Уметь</u> выполнять строевые упр-я, прикладные упр-я, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение в вдвоем на гимн.скамейке.	Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении.
28				Лазание по канату в 2 приема.	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема.	<u>Уметь</u> выполнять строевые упр-я, прикладные упр-я. лазать по канату в два приема, выполнять расхождение в вдвоем на гимн.скамейке	Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении.
29				Преодоление препятствий.	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Упр-я на	<u>Уметь</u> выполнять строевые упр-я, прикладные упр-я. лазать по канату в два	Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в

				гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема.	приема, выполнять расхождение в вдвоем на гимн.скамейке	движении.	
30				Лазание по канату в 2 приема.	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату в два приема.	<u>Уметь</u> выполнять строевые упр-я, прикладные упр-я. КУ – техника лазанья по канату 6м – 12с (мальчики).	
31			Опорные прыжки	Вскок в упор соскок прогнувшись.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	<u>Уметь</u> выполнять прыжковые упр-я, прикладные упр-я.	Прыжковые упражнения.
32				Вскок в упор соскок прогнувшись.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	<u>Уметь</u> выполнять прыжковые упр-я, прикладные упр-я.	Прыжковые упражнения.
33				Опорный прыжок.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	<u>Уметь</u> выполнять прыжковые упр-я, прикладные упр-я.	Прыжковые упражнения.
34			Акробатика	Развитие координационных способ	Из упора присев стойка на голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных	<u>Уметь</u> выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев согнутыми	Выполнять стойку на голове толчком двумя из упора

				ностей.	способностей.	ногами, равновесие стоя боком у гимнаст.стенки самостоятельно.	присев согнутыми ногами.
35				Стойка на голове. Кувыр ок назад в полуш пагат.	Из упора присев стойка на голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<u>Уметь</u> выполнят ь стойку на голове толчком двумя из упора присев согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнаст.стенки самостоятельно.	Выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев согнутыми ногами.
36				Длинн ый кувыро к. Равнов есие, выпад, кувыро к.	Из упора присев стойка на голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ. Развитие координационных способностей.	<u>Уметь</u> выполнят ь стойку на голове толчком двумя из упора присев согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнаст.стенки самостоятельно.	Выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев согнутыми ногами.
37				Развит ие коорди национ ных способ ностей.	Из упора присев стойка на голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ. Развитие координационных	<u>Уметь</u> выполнят ь стойку на голове толчком двумя из упора присев согнутыми ногами, равновесие стоя боком у	Выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев согнутыми ногами.

					способностей.	гимнаст.стенки самостоятельно.	
38				Акробатическое соединение.	Из упора присев стойка на голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ. Развитие координационных способностей.	<u>КУ</u> -выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнаст.стенки самостоятельно.	Выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев согнутыми ногами.
39				Длинный кувырок. Равновесие, выпад, кувырок.	Из упора присев стойка на голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	<u>КУ</u> –техника выполнения акробатических элементов.	Выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев согнутыми ногами.
40			Спортивные игры Волейбол	ТБ на занятиях спортивных игр.	ТБ (техника безопасности). Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
41				Стойки и передвижения	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощенным правилам,	Передача мяча сверху двумя

				игроков.	снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. <u>ТС «Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни».</u>	выполнять технические приемы.	руками в парах и над собой. Игра по упрощённым правилам
42				Передача мяча сверху двумя руками	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
43				Нижняя прямая подача.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
44				Игра в нападении через 3 зону.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.

45				Учебно – тренировочные игры.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы.	Нижняя прямая подача, приём мяча.
46				Приём мяча отражённого сеткой.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы.	Нижняя прямая подача, приём мяча.
47				Развитие координационных способностей.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы.	Нижняя прямая подача, приём мяча.

48				Учебно – тренировочные игры.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<u>КУ</u> – техника выполнения нападающего удара при встречных передачах. <u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы.	Нижняя прямая подача, приём мяча.
49				Передача мяча сверху за голову.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённая сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей.	<u>КУ</u> – техника выполнения нижней прямой подачи. <u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.
50				Прием мяча снизу в группе.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённая сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.

					способностей.		
51				Игра в нападении через 3 зону.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённая сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.
52				Нападающий удар при встречных передачах.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённая сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.
53				Развитие координационных способностей.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённая сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.

					нападение через зону. Развитие координационных способностей.		
54				Прием мяча снизу после подачи , нападающего удара.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённая сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.
55				Верхняя прямая подача.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. верхняя прямая подача, отражённая сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.
56				Учебно – тренировочные игры.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённая сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в	<u>Уметь</u> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.

					нападение через зону. Развитие координационных способностей.		
57			Лыжная подготовка Совершенствование попеременных, одновременных ходов.	ТБ на занятиях лыжно-подготовки.	ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	<u>Описывают</u> технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Моделируют</u> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Применение лыжных мазей. Выполнение изученных попеременных ходов.
58				Переход с попеременных ходов на одновременные.	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	<u>Описывают</u> технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Моделируют</u> техн	Применение лыжных мазей. Выполнение изученных попеременных ходов.

						ику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	
59				Преодоление контруклона.	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	<u>КУ</u> – техника выполнения попеременного четырёхшажного хода. <u>Описывают</u> технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Моделируют</u> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения	Применение лыжных мазей. Выполнение изученных попеременных ходов.

						дистанций.	
60				Прохождение дистанции 5 км.	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	<u>Моделируют</u> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Применение лыжных мазей. Выполнение изученных попеременных ходов.
61				Попеременно – четырёхшажный ход.	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	<u>КУ -</u> прохождение дистанции 1 км. <u>Моделируют</u> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Применение лыжных мазей. Выполнение изученных попеременных ходов.
62				Переход с попеременных ходов на одновременн	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	<u>Моделируют</u> технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	Применение лыжных мазей. Выполнение изученных попеременных ходов.

				ые.		возникающих в процессе прохождения дистанций.	
63				Передвижения с чередованием ходов.	Передвижения с чередованием ходов. Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке.	<u>Демонстрируют</u> выполнение лыжных ходов.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать нагрузку.
64				Спуск с горы в средней стойке.	Передвижения с чередованием ходов. Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке.	<u>КУ -</u> Подъём «ёлочкой». <u>Демонстрируют</u> выполнение лыжных ходов.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать нагрузку.
65				Спуск с горы в средней стойке.	Передвижения с чередованием ходов. Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке.	<u>Демонстрируют</u> выполнение лыжных ходов.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать нагрузку.
66				Передвижения	Передвижения с чередованием ходов.	<u>КУ -</u> Спуск с горы в средней стойке.	Применять передвижения

				с чередованием ходов.	Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке.	<u>Демонстрируют</u> выполнение лыжных ходов.	ния на лыжах для развития физических качеств, контролировать нагрузку.
67				Скоростной подъем «ёлочкой».	Передвижения с чередованием ходов. Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке.	<u>Демонстрируют</u> выполнение лыжных ходов.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать нагрузку.
68				Спуск с горы в средней стойке.	Передвижения с чередованием ходов. Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке.	<u>Демонстрируют</u> выполнение лыжных ходов.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать нагрузку.
69				Торможение боковым скольжением.	Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение боковым скольжением. Прохождение дистанции до 5 км.	<u>Демонстрируют</u> выполнение лыжных ходов. КУ – прохождение дистанции 2 км.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролиро

							вать нагрузку.
70				Перешагивание на лыжах небольших препятствий.	Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение боковым скольжением. Прохождение дистанции до 5 км.	<u>КУ</u> - Торможение боковым скольжением. <u>Демонстрируют</u> выполнение лыжных ходов.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать нагрузку.
71				Прохождение дистанции до 5 км.	Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение боковым скольжением. Прохождение дистанции до 5 км.	<u>Демонстрируют</u> выполнение лыжных ходов. КУ – прохождение дистанции 3 км.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать нагрузку.
72				Торможение боковым скольжением.	Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение боковым скольжением. Прохождение дистанции до 5 км.	<u>Демонстрируют</u> выполнение лыжных ходов. <u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать нагрузку.
73				Преодо	Попеременный	<u>Демонстрируют</u>	Применять

				ление контр уклона.	четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	выполнение лыжных ходов. <u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	передвиже ния на лыжах для развития физически х качеств, контролиро вать нагрузку.
74				Спуск с горы в средне й стойке.	Передвижения с чередованием ходов. Подъём «ёлочкой». Спуск с горы в средней стойке.	<u>Демонстрируют</u> выполнение лыжных ходов. <u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Применять передвиже ния на лыжах для развития физически х качеств, контролиро вать нагрузку.
75			Баскет бол	Сочета ние приемо в передв ижени й и остано вок.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы.	Выполнять передвиже ния и остановки, приёмы передач, ведения и бросков.
76				Сочета ние	Сочетание приёмов передвижений и остановок,	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по	Выполнять передвиже

				приемо в ведении, передача, бросков.	приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы.	ния и остановки, приёмы передач, ведения и бросков.
77				Бросок 2 руками от головы в прыжке.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы.	Выполнять передвижения и остановки, приёмы передач, ведения и бросков.
78				Позиционное нападение со сменой мест.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы. КУ – техника выполнения штрафного броска.	Выполнять передвижения и остановки, приёмы передач, ведения и бросков.
79				Учебно-тренировочные игры.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы.	Выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.

					взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.		
80				Штрафной бросок.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы.	Выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.
81				Учебно – тренировочные игры.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы.	Выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.
82				Учебно тренировочные игры.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	<u>Уметь</u> играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приёмы. КУ – техника выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке.	Выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.
83			Спринт	Развит	Бег по дистанции 70-80м.	<u>Уметь</u> пробегать	Выполнять

			ерский бег, эстафетный бег.	ие скоростных качеств .	Спец. беговые упр-я. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	60 метров с максимальной скоростью.	ускорения 30,60м.
84				Эстафетный бег.	Бег по дистанции 70-80м. Спец. беговые упр-я. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью.	Выполнять ускорения 30,60м.
85				Бег по дистанции, финиширование.	Бег по дистанции 70-80м. Спец. беговые упр-я. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью.	Выполнять ускорения 30,60м.
86				Развитие скоростных качеств . Мониторинг.	Бег на результат 100м. Спец. Беговые упр-я. Развитие скоростных качеств. Мониторинг.	Уметь пробегать 100м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приёма эстафетной палочки в зоне передачи. КУ – бег 100м. Мальчики- «5» -8,6, «4» - 8,9, «3» - 9,1. Девочки – «5»9,1, «4» - 9,3, «3» - 9,7.	Выполнять спец. беговые и прыжковые упр-я.

87				СБУ. Мониторинг.	Спец. беговые упр-я. Развитие скоростных качеств. Мониторинг (тестирование).	Владеть техникой передачи и приёма эстафетной палочки в зоне передачи.	Выполнять спец. беговые и прыжковые упр-я.
88				Развитие выносливости.	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости.	КУ – 3000м Юноши: «5» - 16,00; «4» - 17,00 «3» - 18,00; Девушки: «5» - 10,30; «4» - 11,30; «3» - 12,30	Пробежать дистанцию в среднем темпе до 20 минут.
89				Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	КУ – прыжки в высоту техника выполнения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и контролируют по частоте сердечных сокращений.	Прыжковые упражнения.
90				Прыжки	Развитие скоростно-	Применяют	Прыжковые

				и в высоту с 3 – 5 шагов разбега .	силовых качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и контролируют по частоте сердечных сокращений.	е упражнения.
91				Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега .	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и контролируют по частоте сердечных сокращений.	Прыжковые упражнения.
92				Развитие скоростно – силовы	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Подведение итогов тестирования.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега,	Прыжковые и метательные упражнения.

				х качеств .		двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования.	
93				Развит ие скорос тных качеств .	Спец. беговые упр-я. Развитие скоростных качеств. Мониторинг (тестирование).	Владеть техникой передачи и приёма эстафетной палочки в зоне передачи.	Выполнять спец. беговые и прыжковые упр-я.
94				СБУ. Монит оринг.	Спец. беговые упр-я. Развитие скоростных качеств. Мониторинг (тестирование).	Владеть техникой передачи и приёма эстафетной палочки в зоне передачи.	Выполнять спец. беговые и прыжковые упр-я.
95				СБУ. Спорти вные игры.	Спец. беговые упр-я. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	Владеть техникой передачи и приёма эстафетной палочки. Владеть мячом и передачами.	Выполнять спец. беговые и прыжковые упр-я.
96				Развит ие скорос тных способ ностей.	СБУ. ускорения 8 по 60м. низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Владеть техникой старта и финиширования.	Кроссовая подготовка .
97				Преодо ление	Преодоление полосы препятствий на технику	Уметь преодолевать	Кроссовая подготовка

				препятствий.	выполнения.	препятствия.	.
98				Круговая тренировка.	Подтягивания на перекладине, прыжки через скакалку, приседания с отягощением, поднятие ног в висе.	Выполнять упражнения в группах.	Кроссовая подготовка.
99				Развитие выносливости.	Разминочный бег до 15 минут. ОРУ, СБУ. рваный бег.	Уметь выполнять длительный бег в медленном темпе.	
100				Развитие силовых способностей.	Тренировка в подтягивании на перекладине. Приседания с отягощением.	Выполнять упражнения для развития силы рук и ног.	Старт, стартовый разгон.
101				Преодоление препятствий.	Преодоление полосы препятствий на скорость.	Уметь преодолевать препятствия.	Подтягивания.
102				Развитие выносливости.	Разминочный бег до 15 минут. ОРУ, СБУ. рваный бег.	Уметь выполнять длительный бег в медленном темпе.	
103				Круговая тренировка.	Подтягивания на перекладине, прыжки через скакалку, приседания с отягощением, поднятие ног в висе.	Уметь выполнять упражнения в группах.	Кроссовая подготовка.
104				Преодоление препятствий.	Преодоление полосы препятствий на скорость.	Уметь преодолевать препятствия.	Кроссовая подготовка.
105				Спортивные	Игра в футбол для юношей, волейбол для девочек.	Владеть основными	Кроссовая подготовка

				игры.		элементами игры.	.
--	--	--	--	-------	--	------------------	---

Материально-техническое оснащение образовательного процесса;

должно обеспечивать возможность:

- реализации индивидуальных образовательных планов обучающихся, осуществления их самостоятельной образовательной деятельности;
- физического развития, систематических занятий физической культурой и спортом, участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- спортивные сооружения: комплексы, залы, бассейны, стадионы, спортивные площадки, тир, тир,
- оснащение игровым, спортивным оборудованием и инвентарем.

Учебно-методическое обеспечение

Данная программа обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского, В.И.Ляха, «Физическая культура» 8-9 классы.

Материально – техническое обеспечение

№ п.п.	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
		Основная школа	
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы основного общего образования, Физическая культура.		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы. Учебники А.П. Матвеева, В.И.Лях, А.А.Зданевич	Д	
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2.	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям,

			гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3.	Учебно-практическое оборудование		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
3.3	Козёл гимнастический	Г	
3.4	Конь гимнастический	Г	
3.5	Перекладина гимнастическая	Г	
3.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
3.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
3.8	Канат для лазания с креплением	Г	
3.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.11	Штанга тренировочная	Г	
3.12	Гантели наборные	Г	
3.13	Маты гимнастические	Г	
3.14	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
3.15	Мяч малый (теннисный)	К	
3.16	Скакалка гимнастическая	К	

3.17	Палка гимнастическая	К	
	Лёгкая атлетика		
3.18	Планка для прыжка в высоту	Д	
3.19	Стойки для прыжков в высоту	Д	
3.20	Барьеры лёгкоатлетические тренировочные	Г	
3.21	Рулетка измерительная	Д	
3.22	Номера нагрудные	Г	
	Спортивные игры		
3.23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.24	Щиты навесные баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
3.25	Мячи баскетбольные	Г	
3.26	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
3.27	Сетка волейбольная	Г	
3.28	Мячи волейбольные	Г	
3.29	Мячи футбольные	Г	
3.30	Компрессор для накачивания мячей	Д	
4.	Туризм		
4.1	Палатки туристические (двухместные)	Г	
4.2	Рюкзаки туристические	Г	
4.3	Комплект туристический бивачный	Д	

5.	Средства до врачебной помощи		
5.1	Аптечка медицинская	Д	
6.	Спортивные залы		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для девочек и мальчиков
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочие столы, стулья, шкафы, книжные полки
6.3	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, шкафы
7.	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжка в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (минифутбола)	Д	
7.4	Площадка игровая для баскетбола	Д	
7.5	Площадка игровая для волейбола	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств указано с учётом средней наполняемости класса (22 -28 учащихся). Для отражения количественных показателей использованы условные обозначения:
Д – демонстрационный экземпляр;
К– комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);
Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планируемые результаты

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 развитие отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

Выпускник научится:

❖ Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

❖ Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

❖ Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;

- ❖ Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник научится:

- ❖ Вести дневник физкультурной деятельности, оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, контроль 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.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- ❖ Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ❖ Выполнять упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ❖ 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 различными способами, демонстрировать технику выполнения;
- ❖ Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ❖ Выполнять тестовые упражнения для оценки освоения и уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник научится:

- ❖ Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культурой с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- ❖ Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- ❖ Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ❖ Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Литература:

1. Примерная программа по учебным предметам «Физическая культура» 5-9 классы – стандарты второго поколения -2011г.
2. Рабочая программа по физической культуре: авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.- 2012г.
3. Научно – методический журнал «Физкультура в школе».
4. Учебники по физической культуре 8-9 классы, М. «Просвещение»-2013г.
5. Русские народные подвижные игры – М.Ф. Литвинова.
6. Настольная книга учителя физической культуры – под редакцией Л.Б. Кофмана, Г.И. Погадаев.
7. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха - М.Г.Фридман.