

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 9 класса составлена на основе: программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2011; Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

### 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.

### Место курса в учебном плане ОУ

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования согласно учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### *В области физической культуры:*

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание программы соответствует фундаментальному ядру содержания образования и основной образовательной программы ФГОС ООО школы.

**Общая характеристика процесса обучения.** Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. По своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. Учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На уроках осваиваются е знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки, где решаются задачи направленного

развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. Учащиеся соблюдают соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развитие у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. На уроках учащиеся получают сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. На уроках физической культуры обеспечивается применение различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учащиеся приучаются к выполнению задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Постепенно увеличиваются требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. Учащиеся переходят от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо развивать скоростные, скоростно-силовые способности, выносливость и гибкость.

В 9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, которые учитываются при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока учитываются половые особенности занимающихся. В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. При передаче знаний в подростковом возрасте важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с

воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

**Деятельностный** подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

**Системно-деятельностный подход предполагает:**

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального состава российского государства;
- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент ФГОС, где развитие личности обучающегося на основе формирования УУД, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся (например, исследовательские, проектные работы);
- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования, воспитания и путей их достижения;
- обеспечение преемственности начального, основного и среднего общего образования;
- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;
- гарантированность достижения планируемых результатов освоения образовательных программ начального, основного и среднего общего образования, что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

**Формы контроля образовательных достижений учащихся.** При изучении учебного предмета «Физическая культура» наряду со знаниями оцениваются освоенные физические упражнения и уровень развития физических качеств. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования. Зачет – это специальный этап контроля, целью которого является проверка достижения учащимися уровня обязательной подготовки.

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание учебной программы	Количество часов	Формы контроля
1	Основы о физической культуре	в процессе урока	Тест
2	Легкая атлетика	36	Тест
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24	Зачёт
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	Тест

5	Лыжная подготовка	21	Зачёт
---	-------------------	----	-------

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

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.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса

### *Учащийся 9 класса научится:*

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### *Учащийся 9 класса научится:*

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

#### *Учащийся 9 класса получит возможность научиться:*

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Учащийся 9 класса научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

#### ***Учащийся 9 класса получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

### **Критерии оценивания:**

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** - здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаляющих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- Обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**Требования к учащимся:**

**Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.**

## УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ

№	Контрольные упражнения	мальчики	девочки				
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9
9	Поднятие туловища с положения лежа (раз)	17	15	12	16	14	12
10	Подтягивание (раз)	5	3	2	14	9	7
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0
12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

№	Физические	Контрольное	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
3	Выносливость	1000м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—	1100 и
			12	950	1100—1200	1350	750	1000	выше
			13	1000	1150—1250	1400	800	900—	1150
			14	1050	1200—1300	1450	850	1050	1200
			15	1100	1250—1350	1500	900	950—	1250
						1100	1300		
						1000—			
						1150			
						1050—			
						1200			
4	Гибкость	Наклон вперед из	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16

		положения	13	2	5—7	9	6	10—12	18
		сидя, см	14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
5	Силовые	Подтягивание: на	11	1	4—5	6 и выше			
		высокой	12	1	4—6		7		
		перекладине из	13	1	5—6		8		
		виса, кол-во раз	14	2	6—7		9		
		(мальчики)	15	3	7—8		10		
		на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		перекладине из	12				4	11—15	20
		виса лежа, кол-во	13				5	12—15	19
		раз (девочки)	14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

**Ученик должен демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчи</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с		
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол. раз	12	18
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

## 4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							

**\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.**

### **Материально-техническое обеспечение кабинета**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Компьютер	1
2	Стол учительский	1
3	Зеркало	1
4	Ботинки лыжные	35
5	Лыжи	46
6	Лыжное крепление	20
7	лыжные ботинки	20
8	Батут	1
9	Дорожка гимнастическая	1
10	Кегли	2 комплекта
11	копье женское	2
12	Мат гимнастический	12
13	мяч футбольный	4
14	мяч волейбольный	6
15	обруч	20
16	палки лыжные	50
17	перекладина	1
18	площадка тренажёрная	5
19	приставка к штанге	1
20	ракетка теннисная	2
21	сетка волейбольная	1

22	сетка футбольная	1
23	скамья для пресса	1
24	теннисные столы	2
25	шиповки беговые	2
26	секундомер электронный	1
27	Мячи теннисные	15
28	Палки гимнастические деревянные	20
29	Конусы	10
30	Гантели литые (2 кг)	4
31	Гантели литые (3 кг)	4
32	Гантели литые (4 кг)	4

**Используемый УМК:** Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 8-9 класс, под редакцией М. Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013. -239 с.

**Литература для учителя:**

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»
2. Спортивные подвижные игры .Л.И. Гуровиц. М. 2005.
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2003.- (Настольная книга)
4. Физкультура 9 класс. Поурочные планы /Авт. Сост./ Г.В. Бондаренко – Волгоград: Учитель, 2004. -144 .
5. Уроки физической культуры в 9 классе. Пособие для учителя. Под ред. Г.П. Богданова. М. «Просвещение».
6. Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост./ Е.Л.Гордияш, И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 класс

№	Тема урока	Количество	Содержание урока	Планируемые	Формы	Оборудование	Домашнее
---	------------	------------	------------------	-------------	-------	--------------	----------

п/п		часов		результаты	контроля и видов деятельности обучающихся.		задание	По плану	
				Знать Уметь					
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Беговые упражнения. Спринтерский бег	1	Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. Беговые упражнения. Спринтерский бег	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а, историю возникновения и формирования физической культуры. <b>Уметь</b> оказать первую помощь при травмах.	текущий	Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики	Комплекс утренней гимнастики	4,09	
2	Спринтерский бег. Техника низкого старта. <b>Тест бег 30 м.</b>	1	Техника низкого старта. <b>Тест бег 30 м.</b> Упражнения по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физиче.	<b>Знать</b> технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей. <b>Уметь</b> демонстрировать технику низкого старта пробегать 30 м с максимальной скоростью	тест	секундомер	Комплекс утренней гимнастики	4	
3	Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.	<b>Знать</b> технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции <b>Уметь</b> пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м	текущий	секундомер	Беговые упражнения.	6	
4	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. <b>Бег на результат 60 м.</b>	1	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции .до 70 м. <b>Бег на результат 60 м.</b>	<b>Знать</b> технику бега по прямой дистанции <b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью	тест	Секундомер, эстафетные палочки	Беговые упражнения.	11	
5	Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки. <b>Тест наклон вперед из положения сидя.</b>	1	Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. <b>Тест наклон вперед из положения сидя.</b>	<b>Знать</b> технику передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. <b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	тест	Секундомер, эстафетные палочки	Беговые упражнения.	11	
6	Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки. <b>Тест подтягивание на перекладине.</b>	1	Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 × 60 м. <b>Тест подтягивание на перекладине.</b>	<b>Знать</b> технику передачи и приема эстафетной палочки. <b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	тест	Секундомер, эстафетные палочки	Беговые упражнения.	13	
7	Техника бега на средние дистанции. <b>Тест бег на выносливость</b>	1	Техника бега на средние дистанции. <b>Тест бег на выносливость 1000 м.</b> Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> демонстрировать бег на средние дистанции	тест	Секундомер.	Беговые упражнения.		

	<b>1000 м.</b>		Понятие и темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости.						
8	Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м).	1	Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	<b>Уметь</b> демонстрировать бег на средние дистанции	текущий	Секундомер	Беговые упражнения.	18	
9	Техника бега на средние дистанции.	1	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения.	<b>Уметь</b> демонстрировать бег на средние дистанции		Секундомер	Беговые упражнения.	18	
10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. <b>Тест прыжок в длину с места.</b> Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов.	<b>Знать</b> технику движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». <b>Уметь</b> демонстрировать прыжок в длину способом «прогнувшись»	<b>тест</b>	Рулетка, грабли, лопата.	Прыжковые упражнения.	20	
11	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись».	1	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов.	<b>Знать</b> технику движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». <b>Уметь</b> демонстрировать прыжок в длину способом «прогнувшись»	текущий	Рулетка, грабли, лопата	Прыжковые упражнения.	25	
12	Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.	1	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	<b>Знать</b> технику метания малого мяча <b>Уметь</b> демонстрировать метание малого мяча	текущий	Мячи, рулетка	Метание мяча	25	
13	Техника метания мяча с разбега.	1	Техника метания мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей.	<b>Знать</b> технику метания малого мяча <b>Уметь</b> демонстрировать метание малого мяча	текущий	Мячи, рулетка.	Метание мяча.	27	
14	Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча	1	Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага	<b>Знать</b> технику метания малого мяча . <b>Уметь</b> демонстрировать метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м.	текущий	Мячи., рулетка.	Метание мяча.	2,10	
15	Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного	1	Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Бросок набивного мяча (2 кг - д., 3 кг – ю.) двумя руками	<b>Знать</b> технику метания малого мяча. <b>Уметь</b> демонстрировать мяча на дальность.	учётный	Мячи, рулетка.	Метание мяча.	2	

	разбега.		из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки						
<b>Спортивные т игры ( баскетбол 12 часов)</b>									
16	Баскетбол. <b>Техника безопасности на уроках спортивных игр.</b> Передвижения и остановки игрока.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие	<b>Знать</b> технику безопасности на уроках спортивных игр. <b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча		9
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча , играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча		9
18	Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча в движении , играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча		11
19	Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам Упражнения на развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча		
20	Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах		16

	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.		Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении.	в баскетбол по упрощенным правилам					
21	Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.	Уметь применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах		16
22	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. Передача, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты.	Уметь применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах		18
23	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. Передача, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом		23
24	Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. .	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		Игровые упражнения с мячом		23
25	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом		25

26	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом	6,11
27	Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом	6,11

## Гимнастика 21 ч

28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	<b>Знать технику безопасности на уроках гимнастики</b> Уметь выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	текущий	перекладина	Прыжки на скакалке	13
29	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	текущий	перекладина	Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки	13
30	Упражнения на гимнастических брусьях. Комплекс общеразвивающих	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых	текущий	перекладина	Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	15

	упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силы.		Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы	способностей.					
31	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы.	1	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	текущий	перекладина	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)	20	
32	Акробатика.Лазанье по канату в два приема. Упражнения ритмической гимнастики.	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д)	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	текущий	Маты, канат	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)	20	
33	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два приема. Упражнения на развитие гибкости.	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	текущий	Маты, канат	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)	22	
34	Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Упражнения на развитие координации.	1	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	текущий	Маты, канат	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	27	
35	Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад . Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие	1	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	текущий	Маты, канат	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	27	

	упражнения с мячом.								
36	Прыжок согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90°. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	текущий	Маты, мостик, канат	Прыжки скакалку через	29	
37	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости	1	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	текущий	Козёл, мостик, маты	Прыжки скакалку через	4,12	
38	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости.	1	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	текущий	Козёл, мостик, маты	Прыжки скакалку через	4	
39	Опорный прыжок. Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.	1	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Козёл, мостик, маты	Прыжки скакалку через	6	
40	Упражнения в равновесии. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом.	<b>Уметь</b> выполнять комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	текущий	Гимнастическое бревно, маты	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	11	
41	Полушпагат и равновесие на одной ноге, танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись. Упражнения на развитие координации.	1	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации.	<b>Уметь</b> выполнять комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	текущий	Гимнастическое бревно, маты	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	11	
42	Комбинация на гимнастических		з вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических брусьях	текущий	Брусья, маты	Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз,	13	

	бруснях. Упражнения на развитие координации.		упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Упражнения на развитие гибкости.				мальчики 22 раза). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.		
43	Комбинация на гимнастических бруснях. Упражнения на развитие гибкости.	1	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических бруснях	текущий	Брусня, маты	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	18	
44	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.	1	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д)	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических бруснях	текущий	Брусня, маты	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	18	
45	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	<b>Знать</b> о роли опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений <b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических бруснях	Оценка техники выполнения упражнений на гимнастических бруснях	Брусня, маты	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)		
46	Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной физической подготовленности.	1	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	<b>Знать как</b> составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой <b>Уметь</b> составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой	текущий		Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	20	
47	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Преодоление полосы препятствия.	<b>Уметь</b> преодолевать полосу препятствия	текущий	Брусня, маты, козёл, канат, скамейки, бревно.	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	25	
48	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на	1	Преодоление полосы препятствия.	<b>Уметь</b> преодолевать полосу препятствия	текущий		Поднимание туловища (девочки -15 раз,	25	

	развитие координации.						мальчики -20 раз)	
<b>III четверть. Лыжные гонки (21 час)</b>								
49	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований.. Подбор лыжного инвентаря.	1	Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. <b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b>	<b>Знать:</b> инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. <b>Уметь:</b> подбирать лыжный инвентарь	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	10,01
50	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять попеременный и одновременный двухшажный ход	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	15
51	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двухшажный ход.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	15
52	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода.	1	Прохождение дистанции.3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двухшажный ход.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	17
53	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода .основной вариант.	1	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двухшажный ход.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	22
54	Основной вариант одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие выносливости.	1	Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять основной вариант одношажного хода	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	22

55	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного хода	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	24	
56	Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы.	1	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного хода	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	29	
57	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного хода	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	29	
58	Основные варианты и виды конькового хода. Упражнения на развитие силы.	1	Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжа коньковым ходом.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	31	
59	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».	1	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах коньковым ходом	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	12,02	
60	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».	1	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах коньковым ходом	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	12	
61	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м.	1	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять подъемы в гору скользящим шагом.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	14	
62	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	1	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, выполнять торможение «плугом».	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	19	
63	Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом»	1	Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	19	

				четырёхшажным ходом , выполнять торможение «плугом».					
64	Упражнения на технику попеременного четырёхшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	Упражнения на технику попеременного четырёхшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным четырёхшажным ходом , выполнять повороты «плугом».	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	21	
65	Попеременный четырёхшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1	Попеременный четырёхшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным четырёхшажным ходом , выполнять повороты «плугом».	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	26	
66	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках.	1	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять подъёмы и спуски.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	26	
67	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски.	1	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять подъёмы и спуски.		Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	28	
68	Соревнования на дистанции 3 км.	1	Соревнования на дистанции 3 км.	<b>Уметь:</b> проходить дистанцию 3 км с соревновательной скоростью.	учётный	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	5,03	
69	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	<b>Уметь:</b> выполнять технику катания с горок, поворот «плугом», преодоление бугров и впадин	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	5	

#### IV четверть .Спортивные игры баскетбол( 12 часов)

70	Баскетбол. <b>Техника безопасности на уроках спортивных игр.</b> Передвижения и остановки игрока.	1	<b>Техника безопасности на уроках спортивных игр.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие	<b>Знать</b> технику безопасности на уроках спортивных игр <b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча	12	
----	---	---	---	---	---------	--------------------	--------------	----	--

71	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча , играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча	12	
72	Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча в движении , играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча	14	
73	Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам Упражнения на развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча	19	
74	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах	19	
75	Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах	21	
78	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах	2,04	
77	Сочетание приемов ведения, передачи,	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с	2	

	броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.		Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований	упрощенным правилам			мячом		
78	Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. .	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		Игровые упражнения с мячом	4	
79	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом	9	
80	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом	9	
81	Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом	11	

### Легкая атлетика (21 час)

82	Прыжки в высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Специальные прыжковые упражнения.	<b>Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Уметь демонстрировать специальные беговые упражнения для прыжках в высоту .	текущий	Стойки, планки, маты.	Прыжки через скакалку	16	
83	Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку	Уметь демонстрировать разбег и отталкивание в	текущий	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку	18	

	прыжках.			прыжках					
84	Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> подобрать индивидуальный разбег в прыжках в высоту	текущий	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку	23	
85	Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.	1	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	<b>Уметь</b> демонстрировать переход через планку и приземление.	текущий	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку	23	
86	Урок -соревнование по прыжкам в высоту.		Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	<b>Уметь</b> демонстрировать переход через планку и приземление.	учётный	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку	25	
87	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.	1	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз).	<b>Уметь</b> демонстрировать комплексы упражнений в режиме дня	тест	Стойки, планки, маты	Составить комплекс упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз).	30	
88	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. <b>Тест бег 30 м.</b>		Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. <b>Тест бег 30 м.</b>	<b>Уметь</b> демонстрировать прыжки через препятствие с грузом на плечах.	текущий	Мешочки	Составить комплекс упражнений на развитие физических качеств.	30	
89	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту.Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. занятия.	1	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Поведение обучающимися разминки перед началом занятий.	<b>Уметь</b> демонстрировать спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее.	текущий	Мешочки	Беговые упражнения.	14,05	
90	Кроссовый бег до 15 мин. Техника старта, стартового разгона. . <b>Бег на результат 60 м</b>	1	Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. . <b>Бег на результат 60 м</b> Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	тест	Секундомер	Беговые упражнения.	14	
91	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Упражнения на развитие силы.	1	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 17 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	тест	Секундомер	Беговые упражнения.	16	
92	Техника бега по дистанции,	1	Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до	текущий	Секундомер	Беговые упражнения.	21	

	финиширование. <b>Тест наклон вперёд из положения сидя.</b>		на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование. <b>Тест наклон вперёд из положения сидя.</b>	20 минут, преодолеть горизонтальные препятствия.					
93	<b>Тест бег на выносливость 1000 м.</b>	1	<b>Тест бег на выносливость 1000 м.</b> Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 3000 м	тест	Секундомер	Беговые упражнения.	21	
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжковые упражнения.	23	
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). <b>Тест прыжок в длину с места.</b>	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. <b>Тест прыжок в длину с места.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжковые упражнения.	28	
96	Техника прыжка в длину с короткого разбега 7–9 беговых шагов и полного разбега 11–13 беговых шагов. Упражнения на развитие силы	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и полного разбега (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	тест	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжковые упражнения.	28	
97	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	1	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжковые упражнения.	30	
98	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка.	1	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов	прыгать в длину с разбега.	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Метание мяча		

99	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	1	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега.	текущий	Мячи, рулетка.	Метание мяча		
100	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега.	текущий	Мячи, рулетка.	Метание мяча		
101	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага	1	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега.	текущий	Мячи, рулетка.	Метание мяча		
102	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх.	1	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки.	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч	Учётный	Мячи, рулетка.	Метание мяча		