

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 с. Стерлибашево МР Стерлибашевский район РБ

Рассмотрено  
на заседании ШМО учителей  
физкультуры, ОБЖ

Протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 г.  
Руководитель МО

Согласовано  
зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Кадыров А.Т.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 г.

Утверждаю  
Директор школы

\_\_\_\_\_  
Абуляев Р.Р.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 г.

### **Рабочая программа**

**Предмет: физическая культура**

**Класс: 9**

**Всего часов на изучение программы: 99**

**Количество часов в неделю: 3**

**Махмудов Алик Викторович,**  
учитель физической культуры

2013-2014 учебный год

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-8 классах 102 часа, в 9 классе 99 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		IX
1	<b>Базовая часть</b>	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкая атлетика	22
1.5	Лыжная подготовка	27
2	<b>Вариативная часть</b>	21

← Отформатированная таблица

2.1	Баскетбол	12
2.2	Плавание	6
	Итого	99

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

### **1.1. Естественные основы.**

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*7-8 классы.* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

### **1.4. Приемы закаливания.**

*7-8 классы.* Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах Плавание в бассейне.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол***

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Примечание
					план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) <b>1-5</b>	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			
	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» - 9,1 с; д.: «5» - 9,1 с;			

Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч) <b>6-8</b>	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий			
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий			
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча			
Бег на средние дистанции (2 ч) <b>9-10</b>	Комплексный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий			
	Комплексный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин			
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							

Висы. Строевые упражнения (6 ч) <b>11-16</b>	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий			
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий			
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.)	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий			
	Комплексный	Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
Комплексный	Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств						

	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висячем положении. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висячем положении	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висячем положении: М: «5»- 10р.; «4»-8р.;«3»-6р.; «2»-4р.; «1»-2р.				
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч) 17-22	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий				
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий				
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий				

	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий			
	Совершенствования	Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м - 12 с (м.)			
<b>Спортигры (27 ч)</b>							
Волейбол (15 ч) <b>23-37</b>	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			

Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий				
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах				
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий				
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий				
Совершенствования							

Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре	Оценка техники нападающего			
Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий			
Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
Совершенствование	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					

	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи			
	Совершенствования	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
Плавание (3 ч) 38-40	Изучение нового материала	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника плавания брассом. Движение ногами и руками.	<b>Уметь:</b> Проплыть брассом 25 метров.	Текущий			



	Комплексный	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника плавания брассом. Движение ногами и руками.	<b>Уметь:</b> Проплыть брассом 25 метров.	Текущий			
	Изучение нового материала	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника плавания брассом. Движение ногами и руками, дыхание. Повороты в брассе.	<b>Уметь:</b> Проплыть брассом 50 метров. Уметь делать повороты.	Текущий			
<b>Лыжная подготовка (27 ч)</b>							
<b>Лыжная подготовка 41-67</b>	Комбинированный	Скользкий шаг. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
	Совершенствование	Скользкий шаг. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
	Совершенствование	Одновременный бесшажный ход. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
	Совершенствование	Одновременный двухшажный ход. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
	Комбинированный	Коньковый ход без палок. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
	Совершенствование	Коньковый ход без палок. Д/з по совершенствованию и	Уметь передвигаться на	Техника			



		физических качеств	кач-в				
	Учётный	Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения			
	Комбинированный	Игры на лыжах Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в				
	Учётный	Спуски и подъёмы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма			
	Комбинированный	Игры на лыжах Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в				
Акробатика (6 ч) <b>68-73</b>	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полупагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий			
	Комплексный						
	Комплексный						
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полупагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий			
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полупагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий			

	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полупагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов				
Плавание (3 ч) 74-76	Комплексный	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника плавания брассом. Движение ногами и руками, дыхание. Повороты в брассе.	<b>Уметь:</b> Проплыть брассом 50 метров. Уметь делать повороты.	Текущий				
	Комплексный	Игра «Волейбол по кругу», «Водолазы», прыжки с тумбочки вниз головой. Спады.	<b>Уметь:</b> Прыгать с тумбочки вниз головой.	Текущий				
	Учетный	Плавание способом брасс на 25 метров. Прыжки вниз головой.	<b>Уметь:</b> Проплыть 25 метров при плавании способом брасс. Прыгать с тумбочки вниз головой.	Оценка техники выполнения				
Баскетбол (12ч) 77-88	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий				

Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3). Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий Оценка техники штрафного броска			
Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x2). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке			

Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий				
Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий				
Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий				
Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре	Текущий				

	сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	технические приемы				
Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			

Легкая атлетика (11 ч)							
Бег на средние дистанции (3 ч) <b>89-91</b>	Комплексный	Бег (2000м-м и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий			
	Комплексный	Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-8,00			
	Комплексный	Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м				
Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч) <b>92 - 96</b>	Вводный	Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж Тб. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			



	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 8,6 е.; «4»-8,9 с; «3»-9,1 е.; д.: «5» - 9,1 с; «4»-9,3 с; «3» - 9,7 с.			
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч) 97-99	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий			
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий			

Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий			
-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------	--	--	--