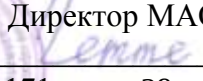


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР
 / Блинова О.В.
«29» августа 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МАОУ СОШ №26
 / Гетте И.Н.
Приказ № 171-д от «29» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по предмету «Физическая культура»
9 класс**

Составитель: Есаулков А.А.,
учитель физической культуры,
первая квалификационная
категория.

2018-2019 учебный год

г. Волчанск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе следующих документов:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. № 1089. (ред. от 31.01.2012)

2. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. №253;

3. Федерального базисного учебного плана для среднего общего образования (Приложение к приказу Министерства образования и науки РФ от 09.03.2004г. № 1312).

4. Образовательной программы среднего общего и основного общего образования МАОУ СОШ №26, утвержденной приказом от 29.08.2018 г. № 171-д.

Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии: ИКТ, развивающее и дифференцированное обучение. Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры в 9 классе отводится не менее **105** часов, из расчета **3** часа в неделю.

Цели изучения физической культуры

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается 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, соблюдение гигиенических норм.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауза (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура культура. 8-9 классы. Просвещение, 2010
2. Баршай В. М.. Физкультура в школе и дома.
3. Бочарова А. Г.,Т.М. Горева, В. Я. Окунь. 500 замечательных детских игр
4. Гуревич И. А.. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию
5. Каинов А. Н., И. Ю. Шалаев. Физическая культура. Система работы с учащимися специальной медицинской группы
6. Кузнецов В. С., Г. А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе
7. Кузнецов В. С., Г.А.Колодницкий. Ф\к. Безопасность уроков, соревнований и походов
8. Лёвина С. А., С. И. Тукачёва. Физкультминутки
9. Мальцев А. И.. Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников
10. Назаренко Л. Д.. Оздоровительные основы физических упражнений
11. Осинцев В.В.. Лыжная подготовка в школе 1-11 классы

III СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки 13-15 лет)
(7-9 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
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	Без учета времени	Без учета времени	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 в упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и
	Испытания (тесты) по выбору						
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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11

	Кол-во видов 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Контроль двигательных действий	Дата проведения урока
Легкая атлетика						
1	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Комплекс упражнений для основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Низкий старт.	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Правила поведения и техники поведения техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Знать правила ТБ на уроках л/а.		
2	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Низкий старт.		Низкий старт. Бег 30 м. ОРУ. Бег по дистанции 500 - 600 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 30 м с низкого старта с максимальной скоростью.		

3	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт.		Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции Низкий старт. Бег 30 м. ОРУ. Бег по дистанции 600 - 700 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 30 м с низкого старта с максимальной скоростью.		
4	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег 30 метров на результат.	1	Низкий старт. ОРУ. Бег 30 м на результат. Бег по дистанции 700 – 800 м. Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью.	Бег 30 метров. Мальчики: «5» – 4,6; «4» – 5,0; «3» – 5,6. Девочки: «5» – 4,9; «4» – 5,5; «3» – 6,0.	
5	Бег 60 метров.	1	Низкий старт. Бег 60 м. ОРУ. Бег по дистанции 800 – 900 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		
6	Бег 60 метров.		Низкий старт. Бег 60 м. ОРУ. Бег по дистанции 800 – 900 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки.		
7	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 60 метров на результат.	1	Бег на результат 60 метров (мин). ОРУ. Бег по дистанции 800 – 900 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи.	Бег 60 метров Мальчики: «5» – 8,6; «4» – 9,1; «3» – 10,0. Девочки: «5» – 9,1; «4» – 10,0; «3» – 10,5.	

8	История отечественного спорта Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. ОРУ. Бег по дистанции Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Уметь прыгать в длину с 13–15 шаговразбега.		
9	Прыжок в длину с разбега.		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. ОРУ. Бег по дистанции 900 – 1000 м. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шаговразбега.		
10	Прыжок в длину с разбега на результат.		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов на результат. Бег по дистанции 900 – 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шаговразбега.	Прыжок в длину с разбега: Мальчики: «5» – 420; «4» – 400; «3» – 380. Девочки: «5» – 380; «4» – 360; «3» – 340.	
11	Основные этапы развития физической культуры В России. Метание малого мяча.	1	Метание мяча на дальность сразбега. ОРУ. Бег по дистанции 900 – 1000 м. Специальные беговыеупражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность сразбега		
12	Метание малого мяча.	1	Метание мяча на дальность сразбега. ОРУ. Бег по дистанции 900 – 1000 м. Специальные беговыеупражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметьвыполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность сразбега		
13	Метание малого мяча на результат.	1	Метание мяча на дальность с разбега на результат. ОРУ. Бег по дистанции 900 – 1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых	Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность	Метанимяча: Мальчики: 45,40,31. Девочки: 28,23,18.	

14	Бег на средние дистанции	1	Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры. Правила соревнований.	Уметь пробегать дистанцию 1000м	Бег 1000 м: «5» – 4,10; «4» – 4,35; «3» 5,15. Девочки: «5» – 4,30; «4» – 5,15; «3» – 5.35.	
Технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе. (3 ч)						
15	Передача мяча, Ведения мяча	1	Правила ТБ по одному из базовых видов спорта (футбол). ОРУ. и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча в парах. Ведения мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в футбол по правилам.	Оценки техники выполнения	
16	Игра головой, использование корпуса	1	ОРУ. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча в парах. Ведения мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Прием мяча головой.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам.	Оценки техники выполнения	
17	Обыгрыш сближающихся противников, финты.		ОРУ. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча в парах. Ведения мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам.	Оценки техники выполнения	
Технические приемы и тактические действия в волейболе. (17 ч)						
18	Правила игры в волейбол. ТБ на занятиях спортивными играми. Стойки и перемещение игрока.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол .		

19	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой соревновательной деятельности. Учебная игра.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол .		
20	Стойки и перемещение игрока.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол .	Оценка техники выполнения стойки и перемещений игрока.	
21	Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол .		
22	Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
23	Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		

24	Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	
25	Нижняя прямая подача. Прием мяча подачи.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прием мяча снизу двумя руками в группе. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
26	Нижняя прямая подача. Прием мяча подачи.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прием мяча снизу двумя руками в группе. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	
27	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу двумя руками в группе. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол		

28	Нижняя прямая подача. Прием я подачи .	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу двумя руками в группе. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол .	Оценка техники выполнения приема подачи.	
29	Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу двумя руками в группе. Нападающий удар из зоны 2, 4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол .		
30	Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу двумя руками в группе. Нападающий удар из зоны 2, 4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол .	Оценка техники выполнения технических действий.	
31	Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и перемещение игрока.	Уметь играть в		

			Специальные прыжковые упражнения. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	волейбол.		
32	Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Специальные прыжковые упражнения. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		
33	Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Специальные прыжковые упражнения. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения нападающего удара.	
34	Двусторонняя игра.	1	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Специальные прыжковые упражнения. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой соревновательной деятельности. Правила соревнований по Волейболу	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения технических действий.	

Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Элементы техники национальных видов спорта (17 ч)

35	Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Позиционное нападение со сменой мест.	1	Правила ТБ по одному из базовых видов спорта (баскетбол). ОРУ. Сочетание приемов передвижений остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол.		
36	Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения поворота с мячом, остановки прыжком.	
37	Передача мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол.		
38	Передача мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол.		

39	Передача мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения передач мяча.	
40	Ведение мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол.		
41	Ведение мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол.		
42	Ведение мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол.		

43	Ведение мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения ведения мяча.	
44	Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол.		
45	Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол.		
46	Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть	Оценка техники выполнения броска мяча в кольцо.	

47	Штрафной бросок.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол.		
48	Учебно-тренировочная игра 5х5.	1	Действия нападающего против нескольких защитников ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание различных приемов ведения, передачи, бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		
49 50 51	Совершенствование технической и тактической подготовки	3	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Специальные прыжковые упражнения. Сочетание различных способов приема и передач мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой соревновательной деятельности.	Уметь играть в лапту по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения технических действий.	
Лыжная подготовка (19ч)						
52	ТБ на уроках лыжной подготовкой. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Основные передвижения на лыжах	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 – 2 км	Уметь передвигаться на лыжах.		
53	Совершенствование техники ранее изученных ходов. Попеременный двухшажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах.		

54	Попеременный двухшажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах.		
55	Прохождение дистанции 1,5 – 2км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км. Игра «Быстрый лыжник».	Уметь передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода.	
56	Одновременный бесшажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах.		
57	Одновременный бесшажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах.		
58	Одновременный бесшажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах.		

			Прохождение дистанции 2 км. Лыжная эстафета.			
59	Прохождение дистанции 2 – 3 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Оценка техник и выполнения одновременного бесшажного	
60	Одновременный двухшажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах.		
61	Одновременный двухшажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах.		
62	Одновременный двухшажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах.		
63	Прохождение дистанции 3 - 4 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 - 4 км.	Уметь передвигаться на лыжах.	Оценка техник и выполнения одновременного двухшажного	
64	Прохождение дистанции 3 - 4 км со сменой ходов.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 - 4 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах.		

65	Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов ,предусмотренных сероссийским физкультурно – комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Спуски и	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Совершенствование техники подъемов, спусков. Прохождение дистанции 4 - 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.		
66	Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Техника выполнения спусков , подъёмов ,поворотов торможений Совершенствование техники подъемов, спусков. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжнаяэстафета.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.	Оценка техники выполнения подъемов и спусков.	
67	Лыжная круговая эстафета.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Совершенствование техники подъемов, спусков. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная круговая эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах со сменой ходов.		
68	Торможение и повороты.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Совершенствование техники подъемов, спусков. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.	Оценка техники выполнения торможений и поворотов.	
69	Прохождение дистанции 5 – 6км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Совершенствование техники подъемов, спусков. Прохождение дистанции 5 - 6 км.	Уметь передвигаться на лыжах со сменой ходов.		

76	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Правила страховки и самостраховки. Висы, упоры и соскоки.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Висы: вис завесом одной ногой, на согнутых руках согнувшись, прогнувшись, на подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, сзади, верхом, на предплечьях. Соскоки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые		
77		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы: вис завесом одной ногой, на согнутых руках согнувшись, прогнувшись, на подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, сзади, верхом, на предплечьях. Соскоки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе и упоре.		
78		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе и упоре.		
79		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе и упоре.	Оценки техники выполнения упражнений	

80	Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе.	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе на результат. Эстафеты.	Уметь выполнять подтягивание.	Подтягивание: Мальчики: 10 – 8 – 6; Девочки: 16 – 10 – 8.	
81	Гимнастическая полоса препятствий ОРУ с предметами. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Лазание по канату произвольным способом с помощью ног. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		
82		1	ОРУ с предметами. Лазание по канату произвольным способом с помощью ног. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.	Оценка техники выполнения лазания по канату.	
83		1	ОРУ с предметами. Лазание по канату произвольным способом с помощью ног. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		
84		1	ОРУ с предметами. Лазание по канату произвольным способом с помощью ног. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.	Оценка техники выполнения упражнений на бревне гимнастическом	

85	Акробатика.	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове. Кувырки вперед и назад слитно, длинный кувырок вперед. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Мост из положения стоя. Кувырок назад в полушпагат (дев). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.		
86		1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове. Кувырки вперед и назад слитно, длинный кувырок вперед. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Мост из положения стоя. Кувырок назад в полушпагат (дев). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.		
87		1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове. Кувырки вперед и назад слитно, длинный кувырок вперед. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Мост из положения стоя. Кувырок назад в полушпагат (дев). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	
88	Поднимание туловища на результат.	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Поднимание туловища на результат. Прыжки со скакалкой. Прикладное значение гимнастики. Переноска партнера вдвоем на руках. Упражнение с удержанием предмета	Уметь выполнять поднимание туловища .	Поднимание туловища: мальчики: 38–33–28; девочки: 34–28–24.	

			на голове. Игра на внимание.			
89	Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов , предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Опорный прыжок.	1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Прыжки со	Уметь выполнять опорный прыжок.		
90		1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Прыжки со	Уметь выполнять опорный прыжок.		
91		1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценки техники выполнения опорного прыжка.	
92	Прыжок со скакалкой.	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Прыжок со скакалкой на результат. Развитие силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Уметь выполнять прыжок со скакалкой.	Оценка техники выполнения прыжка со скакалкой: 130 – 120 – 110;	
Легкая атлетика (13ч)						
93	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		

94		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 5 – 6 минут.	Уметь прыгать с разбега в высоту		
95		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 7 - 8 минут.	Уметь прыгать с разбега в высоту		
96		1	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Прыжок в высоту: мальчики: 125-115-100; девочки: 110-100-90	
97	Бег 30 метров.	1	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег с ускорением 20 – 30 метров. Бег в медленном темпе до 10 минут. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.		
98		1	Бег 30 метров на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Бег 30 метров. Мальчики: «5» – 4,6; «4» – 5,0; «3» – 5,6. Девочки: «5» – 4,9; «4»	

99	Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов , предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Бег 60метров.	1	Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов , предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Бег с ускорением 50-60 метров ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном	Уметь пробегать максимальной скоростью с 60метров.		
100		1	Бег 60 метров на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60метров.	Бег 60 метров. Мальчики: «5» – 8,6; «4» – 9,1; «3» – 10,0. Девочки: «5» – 9,1; «4» – 10,0; «3» – 10,5.	
101	Кроссовая подготовка.	1	Равномерный бег до 12 минут. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Основы туристской подготовки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут.		
102	Прыжок в длину с разбега. Основы туристской подготовки.	1	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых	Уметь прыгать в длину с разбега.		

103		1	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину сразбега.	Прыжок в длину с разбег а: Мальчики: «5» – 360; «4» – 340; «3» – 320. Девочки: «5» – 340; «4» – 320; «3» – 300.	
104	Метание малого мяча на дальность. Основы туристской подготовки.	1	Метание мяча на заданное расстояние. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Спортивные	Уметь метать мяч на дальность.		
105		1	Метание малого мяча на дальность. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь метать мяч на дальность.	Метание мяча: Мальчики: 45,40,31. Девочки: 28,23,18.	

