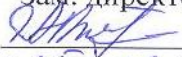



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 7 имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

Утверждено  
Директор школы  
  
Крюкова Л.В.  
Приказ от «26» 06 2018 г.  
№ 104-09

Согласовано  
Зам. директора школы по УВР  
  
Абрамова В.Н.  
«25» 06 2018 г.

Рассмотрено на  
заседании ШМО  
  
Пашкова С.Т.  
«24» 06 2018 г.  
Протокол № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 9 класса  
на 2018/2019 учебный год

Составлено учителем: Пашковой С.Т.  
Квалификационная категория: высшая  
Стаж педагогической работы: 18 лет

## Пояснительная записка

Рабочая программа основной школы разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 7
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И Ляха, А.А. Зданевича

### Учебно-методическое и материально техническое обеспечения образовательного процесса.

- Физическая культура. 1-11 классы: Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона. авт.-сост. М.И. Васильева и др.- Волгоград: Учитель
- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. В.И Лях, Г.Б. Мейксон. Москва «Просвещение»
- Подвижные игры на уроках и во внеурочное время С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. Волгоград

#### Учебники:

- **Физическая культура 8–9 классы.** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А. А. Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, М.: «Просвещение».

**Оборудование используемое на уроках:** стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, канат для лазанья, скамейки гимнастические, маты гимнастические, мячи набивные, мячи теннисные, скакалки, палки гимнастические, обручи гимнастические, секундомер, флажки разметочные, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные, ворота для мини футбола, пульсометр, тонометр, аптечка медицинская.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Достижение цели** физического воспитания в 5-9 классе обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

- достижение гармоническому развитию личности, укрепление здоровья, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию личности, выбору устойчивости к неблагоприятным условия внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
  - на углубленное изучение основных видов спорта;
  - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
  - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 9 класса

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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 долгую 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, накоплении 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 передвижений;
- 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.

**Содержание учебного предмета**

**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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника

движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура».**

**Уровень теоретической подготовленности** учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятиях физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

**Уровень двигательной подготовленности** также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;
- отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;
- отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;
- отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;
- отметка «1» - упражнение (действие) не выполнено.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
		Легкая атлетика 26ч 13ч (1 четверть)	
1	Инструктаж по ТБ Спринтерский бег 60м, 100м	Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Основные правила проведения соревнований. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	ЗНАТЬ - требования инструкций техники безопасности по легкой атлетике - правила соревнований по легкой атлетике.
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м (зачет)	Бег по дистанции. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Знакомство с техникой эстафетного бега.	
3	Финиширование. Бег 100м, 400м	Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Финиширование.	
4	Бег 400м (зачет). Бег по повороту.	Бег по дистанции 400м, 800м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	УМЕТЬ - демонстрировать технику прыжка в длину с места; - бегать с максимальной скоростью 30, 60м; - бегать в равномерном темпе до 10 мин; - прыгать в длину с разбега; - метать в цель.
5	Бег 800м. Развитие скоростной выносливости	Бег по дистанции. Круговая эстафета. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	
6	Эстафетный бег. Бег 800м (зачет)	Бег 800м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
7-8	Прыжок в длину «согнув ноги» (зачет)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	
9-10	Метание мяча на дальность (зачет)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов с разбега.	
11	Эстафетный бег (зачет)	Передача эстафетной палочки. Спортивные игры. Бег по выразу.	
12	Бег 2км. (зачет)	Бег по дистанции 2км. Спортивная игра «Лепта». Круговая эстафета.	



13	Прыжок в длину с места (зачет)	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места.	-определять влияние физических упражнений на здоровье человека -отвечать на вопросы и задавать
Волейбол 18ч.			
1	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Учебная игра.	ЗНАТЬ  -правила игры, жесты судей.  - требования инструкций техники безопасности по волейболу  УМЕТЬ:  -проявлять дисциплинированность и трудолюбие  -применять в игре защитные действия;  договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах  Выполнять: - различные варианты передачи мяча; -различные варианты подач;
2	Передачи мяча над собой (зачет)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	
3-4	Верхняя передача в парах через сетку(зачет)	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
5-6	Нижняя передача в парах через сетку (зачет)	Передача в тройках и парах после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах.	
7-8	Передачи в парах в движении (зачет). Передачи в тройках	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	
9-10	Нижняя, верхняя прямая подача, прием подачи (зачет)	Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
11-12	Нападающий удар. (зачет)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. Нападающий удар в тройках, после передачи. Учебная игра	
13-14	Тактика свободного нападения (зачет) Учебная игра.	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	
15-17	Судейство игры. Жесты судей	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подача, прием подачи.. Игра по упрощенным правилам	
18	Презентация. Тестирование.	« Жесты судей в волейболе»	
Гимнастика 18ч			
1	Правила ТБ на уроках гимнастики	Правила страховки и самостраховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий. Строевых упражнений. Подтягивание в висе.	ЗНАТЬ:  - правила страховки и самостраховки.  -инструкцию техники безопасности на уроках гимнастики.  УМЕТЬ  -выполнять комплекс акробатических упражнений.  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную
2-3	Висы. Строевые упражнения (зачет)	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	
4	Подтягивание в висе (зачет) Строевые упражнения.	Подтягивание в висе. Выполнение подъема переворота на технику. Упражнение на гимн. стенке и скамейке.	
5-8	Акробатическая комбинация (зачет)	Кувырки вперед, назад. стойка наголове «силой» ,кувырок назад в упор «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости.	
9-10	Лазание по канату в два	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном	

	приема, без помощи ног.(зачет)	колени (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.	цель
11-12	Снарядовая гимнастика. (зачет)	Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки.(Д) Подъём переворот из виса .Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	- самостоятельно выполнять комплексы упражнений;
13-14	Опорный прыжок (зачет)	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	-определять влияние физических упражнений на здоровье человека;
15	Круговая тренировка	Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, на развитие силы рук. Упражнения на перекладине. ОФП.	-выполнять комбинацию из разученных элементов;
16	Прыжки на скакалке (зачет)	Работа по станциям. Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий.	слушать собеседника, задавать вопросы
17	Тест на гибкость. Принятие норм ГТО (зачет)	Отжимание. Упражнение на брюшной пресс. Упражнения для развитие координации и ловкости.	-строевые упражнения;
18	Презентация. Тестирование	«Олимпийские чемпионы по спортивной гимнастике». Правила соревнований.	проявлять дисциплинированность и трудолюбие
Лыжный спорт 24ч			
1	ТБ на уроках по л/подготовке	ТБ на уроках л/подготовки. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. Попеременный 2х шажный ход	ЗНАТЬ
2-4	Попеременный 2х шажный ход. (зачет)	Попеременный двухшажный ход. Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов	-требование инструкции техники безопасности на уроках лыжной подготовки;
5-6	Одновременный бесшажный ход. (зачет)	Одновременный бесшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Подъем в гору различным способом.	-технику лыжных ходов
7-8	Одновременный 1шажный ход. (зачет)	Согласованное движение рук и ног в одновременном 1шажном и попеременном двухшажным ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	УМЕТЬ:
9-10	Одновременный 2х шажный ход (зачет)	Одновременный двухшажный ход. Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	-применять изученные лыжные ходы на дистанции.
11-13	Коньковый ход (зачет)	Спуски с горы. Бег по дистанции изученными ходами до 3 км. Коньковый ход. Согласованное движение рук и ног.	- применять полученные знания в различных вариантах
14-15	Спуски и подъемы (зачет)	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности
16-17	Торможение "плугом" (зачет)	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м). Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь
18-19	Повороты переступанием в движении (зачет)	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. Спуски с горы. Одновременный одношажный ход.	Выполнять:
20-22	Прохождение дистанции 3-5км(зачет)	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	-лыжные ходы;
23	Круговая эстафета.	Круговые эстафеты до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3км.	-спуски и подъёмы;
24	Презентация. Тестирование.	«Паралимпийские игры» Техника лыжных ходов.	-торможения
Баскетбол 16ч			
1	ТБ на уроках б/б. Ведение мяча с изменением направления.	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.. Учебная игра.	ЗНАТЬ:
			-правила соревнований;
			- инструкцию техники безопасности

2-3	Ведение мяча с сопротивлением. (зачет)	Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	на уроках баскетбола УМЕТЬ: -выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений - договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах, - проявлять дисциплинированность и трудолюбие - выполнять варианты передачи мяча; - применять в игре защитные действия;
4-5	Передачи мяча разными способами на месте и в движении (зачет)	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	
6-7	Бросок одной рукой от плеча с места.(зачет)	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей Игровые задания 2х2,3х3,4х4	
8-9	Бросок одной рукой от плеча в движении. (зачет)	Броски с точек с места и в движении. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
10-11	Штрафной бросок (зачет)	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
12-13	Взаимодействие игроков в защите и нападение (зачет)	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	
14-15	Учебная игра. Судейство.(зачет)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Судейство. Правила игры.	
16	Презентация. Тестирование по правилам игры.	«Жесты судей в баскетболе»	

Легкая атлетика 13ч (4четверть)

1	Инструктаж техники безопасности по л/а	Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	ЗНАТЬ -требования инструкций.  УМЕТЬ -демонстрировать технику прыжка в длину с места; -бегать с максимальной скоростью; -прыгать в длину с разбега; -метать в цель. -использовать полученные знания на в жизни -отвечать на вопросы и задавать.
2	Равномерный бег до 8мин(зачет)	Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки в длину с места. Спортивные игры. Встречные эстафеты.	
3	Прыжки в длину с места (зачет) Бег 60м.,100м	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	
4	Эстафетный бег. Бег 60. (зачет)	Эстафетный бег. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	
5	Бег 400 (зачет). Бег 800м	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
6-7	Бег 800м. Бег 2км (зачет)	Бег по дистанции. Эстафетный бег. Игровые задания с бегом.	
8-9	Метание мяча (зачет). Метание гранаты.	Метание 150гр мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие силы рук. Бег 800м. Метание снаряда 500-700гр с разбега.	
10-11	Прыжки в/д с/р (зачет)	Прыжок в длину с разбега 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
12	Игровые задания. Эстафеты.	Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	
13	Презентация	«Правила соревнований по легкой атлетике»	
Всего 102 часа.			

