

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА УЭЛЬКАЛЬ ИМЕНИ ПЕРВОЙ  
КРАСНОЗНАМЁННОЙ ПЕРЕГОНОЧНОЙ АВИАДИВИЗИИ»

СОГЛАСОВАНО:  
педагогическим советом  
протокол от 25.05.2022 № 05

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»  
от 25.05.2022 № 01-05/90-од

## Рабочая программа

Предмет: физическая культура  
Класс: 9  
Учебный год: 2022-2023

Разработал: В.Л. Вуквукаврахтын,  
учитель физкультуры

Уэлькаль  
2022

## Пояснительная записка для 5 – 9 классов

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умение) осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность. Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5- 9 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования в соответствии с приказом Минпросвещения России №287 от 31 мая 2021 года) и авторской программы «Физическая культура» *В.И. Лях*. М, «Просвещение», 2021 год.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета « физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.
- Роль и значение занятий физической культурой и укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культуры.
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержание и направленности.
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы первой помощи при травмах и ушибах;
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Составлять:**

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

## 2. Содержание учебного предмета

### Результаты освоения предмета «Физическая культура»

#### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### *Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### *Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

*Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).*

Знания о физической культуре.

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.  
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

## СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.  
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.  
 Акробатические упражнения и комбинации.  
 Опорные прыжки.  
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.  
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.  
*Лёгкая атлетика и НВС.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.  
 Метание малого мяча. Метание учебной гранаты. Метание аркана (чаата).  
 Спортивные игры.  
*Баскетбол.* Игра по правилам.  
*Волейбол.* Игра по правилам.  
*Бадминтон.* Игра по правилам.  
 Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.  
 Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.  
*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
*Лыжная подготовка.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
*Лёгкая атлетика и НВС.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
*Кроссовая подготовка.* Развитие выносливости, силы, координации движений.  
*Волейбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### 3. Тематическое планирование.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5 – 9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика и НВС	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Лыжная подготовка					18
2	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
2.1	Спортивные игры	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

### Годовое тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол-во часов инвариант	Кол-во часов вариативная часть	Практическая часть	Всего часов
1	<b>Базовая часть</b>				
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18			18
1.3	Гимнастика, акробатика	18			18
1.4	Легкая атлетика и НВС	21			21
1.5	Кроссовая подготовка	18			18
1.6	Лыжная подготовка		18	18	
2	<b>Вариативная часть</b>				
2.1	Баскетбол		27		27
	Итого	<b>75</b>	<b>27</b>		<b>102</b>

## Распределение программного материала по четвертям

№	Раздел, тема	Четверти				Год
		1	2	3	4	
1	<b>Базовая часть</b>					
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол), (бадминтон)		10	8		<b>18</b>
1.3	Гимнастика, акробатика		9	9		<b>18</b>
1.4	Легкая атлетика и НВС	11			10	<b>21</b>
1.5	Кроссовая подготовка	3		1	14	<b>18</b>
1.6	Лыжная подготовка			4	14	
2	<b>Вариативная часть</b>					
2.1	Баскетбол			27		<b>27</b>
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>

**Курс «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю) из них 75 часов базовая часть, 27 часов вариативная часть. В базовой части предусмотрено 18 часов лыжной подготовки, что в региональных условиях невозможно. Данные часы целесообразнее распределить на кроссовую подготовку, что позволит решить нам основные задачи физического воспитания школьников. Кроссовая подготовка берётся из раздела лёгкой атлетики. Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.**

Такое распределение учебного материала содействует дальнейшему развитию и совершенствованию кондиционных (скоростных, скоростно - силовых, выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве и чувству ритма); способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливания.

### Цели:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях, понимание важности сбережения личного здоровья, принятие ценностей гражданского общества, антитеррористическое поведение, отрицательное отношение к приему психоактивных веществ.

## Задачи:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

формирование модели безопасного поведения в повседневной жизни;

формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;

выработка антитеррористической личной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

## 1. Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закона «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;  
Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;  
примерной программы основного общего образования;  
приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предмет физическая культура логически связан с предметами биология, химия, физика в процессе изучения основных знаний по физической культуре.

## 2. Место учебного курса в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю) и реализуется за счет федерального компонента базисного учебного плана.

## 7. Контроль знаний

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

## 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
<b>За ответ, в котором:</b>	<b>За тот же ответ, если:</b>	<b>За ответ, в котором:</b>	<b>За непонимание и:</b>
<b>Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</b>	<b>В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</b>	<b>Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</b>	<b>Не знание материала программы.</b>

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
<b>За выполнение, в котором:</b>	<b>За тоже выполнение, если:</b>	<b>За выполнение, в котором:</b>	<b>За выполнение, в котором:</b>
<b>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,</b>	<b>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</b>	<b>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</b>	<b>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</b>

допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
--	--	--	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

<p>содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30м Бег 60 м с высокого старта	5,6с 9,2 с	6,0с 10,2 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	10 раз ----- 180см 22	----- 14 раз 165 см 18

К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20с.
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень	12.0	10.0

**« Соответствие учебно-методического комплекса и комплекса средств обучения профилю кабинета, требованиям стандарта образования и образовательным программам»**

<b>№п/п</b>	<b>Перечень необходимого оборудования</b>	<b>Количество необходимого оборудования</b>	<b>Наличие</b>	<b>Количество</b>
<b>1</b>	Ноутбук	<b>1</b>	<b>есть</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	Музыкальный центр	<b>1</b>	<b>есть</b>	<b>1</b>
<b>3</b>	Шахматы	<b>1</b>	<b>есть</b>	<b>1</b>
<b>4</b>	Шашки	<b>3</b>	<b>есть</b>	<b>3</b>
<b>5</b>	Канат для лазания для 1-4 классов + (дошкольники)	<b>1</b>	<b>есть</b>	<b>1</b>
<b>6</b>	Перекладина, брусья гимнастические (пристеночные)	<b>1/1</b>	<b>есть</b>	<b>1/1</b>
<b>7</b>	Стенка гимнастическая	<b>2</b>	<b>есть</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 метра)	<b>4</b>	<b>есть</b>	<b>4</b>

<b>9</b>	Набор из 3-х эспандеров	<b>4</b>	<b>есть</b>	<b>4</b>
<b>10</b>	Мячи: набивные 1 кг, мяч (мягкий), мяч резиновый (100г, 220г, 380г), мяч (160г), баскетбольный, волейбольный, футбольный, теннисный	<b>Все по 10</b>	<b>есть</b>	<b>Все по 10</b>
<b>11</b>	Палка гимнастическая	<b>8</b>	<b>есть</b>	<b>8</b>
<b>12</b>	Скакалка детская, взрослая	<b>10/10</b>	<b>есть</b>	<b>10/10</b>
<b>13</b>	Мат гимнастический (60/150), (150/145)	<b>10/10</b>	<b>есть</b>	<b>10/10</b>
<b>14</b>	Стол для игры в настольный теннис, (сетка, ракетки, мячики)	<b>комплект</b>	<b>есть</b>	<b>комплект</b>
<b>15</b>	Кегли	<b>10</b>	<b>есть</b>	<b>10</b>
<b>16</b>	Обруч детский	<b>10</b>	<b>есть</b>	<b>10</b>
<b>17</b>	Рулетка измерительная	<b>1</b>	<b>есть</b>	<b>1</b>
<b>18</b>	Бадминтон (стойки, сетка, ракетки, воланы)	<b>Комплект</b>	<b>есть</b>	<b>Комплект</b>
<b>19</b>	Стойки, сетка для волейбола	<b>комплект</b>	<b>есть</b>	<b>комплект</b>
<b>20</b>	Мешочки насыпные (140г)	<b>10</b>	<b>есть</b>	<b>10</b>
<b>21</b>	Эспандер	<b>1</b>	<b>есть</b>	<b>1</b>
<b>22</b>	Тумбы пьедестальные	<b>2</b>	<b>есть</b>	<b>2</b>
<b>23</b>	Секундомер	<b>2</b>	<b>есть</b>	<b>2</b>
<b>24</b>	Свисток	<b>2</b>	<b>есть</b>	<b>2</b>
<b>25</b>	Мегафон	<b>1</b>	<b>есть</b>	<b>1</b>

<b>26</b>	Степ платформы	<b>8</b>	<b>есть</b>	<b>8</b>
<b>27</b>	Лестница верёвочная	<b>1</b>	<b>есть</b>	<b>1</b>
<b>28</b>	Кольца баскетбольные	<b>2</b>	<b>есть</b>	<b>2</b>
<b>29</b>	Конус сигнальный	<b>20</b>	<b>есть</b>	<b>20</b>
<b>30</b>	Лыжи беговые, палки лыжные, ботинки лыжные	<b>10 пар</b>	<b>есть</b>	<b>10 пар</b>
<b>31</b>	Аптека медицинская	<b>1</b>	<b>есть</b>	<b>1</b>

**СПИСОК УЧЕБНИКОВ  
И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ**

1	Лях. В.И, учебник «Физическая культура 1-4 класс» М. «Просвещение» 2008г.
2	Стандарт начального общего образования
3	Рабочие программы 1-9 класс
4	Научно – методические журналы «Физкультура в школе» Москва
5	Бондаренко Г.В, Сорокина Н.И, Видякина М.В, Блундина М.С Поурочные планы по физической культуре 1-9 класс 68 уроков в год «Волгоград» 2004- 2005г.
6	Кофман Л.Б Настольная книга учителя физической культуры. М. Физкультура и спорт. 1998г.
7	Национальные виды спорта северного многоборья (программа) Москва 2003г
8	Зуев В.Н Северное многоборье Москва 2003г
9	Видякина М.В Внеклассные мероприятия в средней школе. Волгоград 2004г
10	Глазырина Л.Д Физическая культура дошкольника (средний, старший возраст) Москва 2001г
11	Изатулин В.Г, Казимиров Ю.Б Первая помощь детям в экстремальных ситуациях – Иркутск «РПЦ Радиан» 2001г
12	Былеева Л, Таборко В. Игра! Игра! Москва 1988г
13	Физкультурное образование в терминах и понятиях Хабаровск ХГИФК 1995г
14	Баскетбол. Правила соревнований. «Физкультура и спорт» Москва 2000г
15	Справочник учителя физической культуры/ П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва.-Волгоград: Учитель, 2011.
16	Физическое воспитание в школе/ Е.Л. Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008.
17	Физическая культура. 2-4 класс: уроки двигательной активности/ Е.М. Елизарова. – Волгоград: Учитель, 2013
18	Физкультура для учащихся 1 – 11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения/К.Р. Мамедов. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008.
19	Военно-спортивные игры. 7-11 классы/ П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2013.
20	Физкультура.4 класс: поурочные планы/ М.С. Блудилина, С.В. Емельянов. – 2-е изд., стереотип.- Волгоград: Учитель, 2008.
21	Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ А.Н. Каинов. – Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2013.
22	Спортивные игры и праздники/Л.И. Жук .-Минск: Красико Принт,2012.
23	Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) / О.В. Белоножкина и др. – Волгоград: Учитель, 2007.

24	Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры/ М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2007.
25	Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996.
26	Физическая культура. 1-11 класс: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант)/ М.И. Васильева и др. - Волгоград : Учитель, 2011.
27	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича (трехчасовой вариант) / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2013
28	Физическая культура. 1 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева / А.Ю. Патрикеев.-Волгоград: Учитель, 2012.
29	Физическая культура. 2 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева / А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2012.
30	Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство»/ И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова.- Волгоград: Учитель, 2012.
31	Физическая культура. 2 класс. А.П. Матвеев. Москва. 2011г.
32	Физическая культура. 3-4 класс. А.П. Матвеев. Москва. 2012г

## 1. CD

№ п/п	Наименование	Носитель
1	С/Д - Тематическое планирование. Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности. 2013г.	CD
2	С/Д - Физическая культура. 1-11 классы. Методики, материалы к урокам. 2013г.	CD
3	С/Д - Физическая культура. 1-11 классы. Рабочие программы. 2013г. ( комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича (трехчасовой вариант) / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2013	CD
4	С/Д - Внеурочная деятельность. Физическая культура. Спортивно-оздоровительное развитие личности. Секции, олимпиады, досуговые программы. 2013г.	CD

## 5. Интернет-ресурсы по физической культуре

- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы **по физкультуре** и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...)

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомиться со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... [www.nlr.ru/Ресурсы/...sport/about.php](http://www.nlr.ru/Ресурсы/...sport/about.php)

- [Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz](http://www.uforum.uz) Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. [www.uforum.uz/showthread.php?t=3926](http://www.uforum.uz/showthread.php?t=3926) [Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты...](#) Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html) Российский журнал "Физическая культура" <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- 'Спортивные ресурсы в сети Интернет'[url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
- [Каталог образовательных интернет ресурсов](#) **Физическое воспитание** дошкольников: Учебное пособие Учебное ... **ФизкультУРА:** образовательный проект **по физической культуре** На сайте публикуются статьи **по физической культуре:** о... [edu.ru/modules.php...](http://edu.ru/modules.php...)

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**9 класс 99 часов**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а к т	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика и НВС (10 ч)</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный 1	Вводный инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплексы 1		
	Совершенствования 2	Инструктаж ТБ л/а. Строевые упражнения. ОРУ. Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплексы 1		
	Совершенствования 3						
	Совершенствования 3	Строевые упражнения. ОРУ. Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплексы 1		
Учетный 4	Строевые упражнения. ОРУ. Бег на результат ( <i>60 м</i> ).	<b>Уметь:</b> бегать с низкого	М.: «5» – 8,6 с.;	Комплексы			

		Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	старта с максимальной скоростью (60 м)	«4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.;	кс 1		
--	--	--	---	--------------------------------	------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
				д.: «5» – 9,1 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.			
Прыжок в длину. Тройной прыжок. Метание малого мяча, аркана (3 ч)	Комплексный 5	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Тройной прыжок с места и с 8–10 беговых шагов. Остановка. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Метание аркана на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексный 6	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Тройной прыжок с места и с 8–10 беговых шагов. Остановка. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Метание аркана на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Компле кс 1		
	Учетный 2  7	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину на результат. Тройной прыжок с места и с 11–13 беговых шагов. Остановка. Приземление. Метание мяча на дальность. Метание аркана на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> 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	Компле кс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексный  8	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Компле кс 1		
	Комплексный  9	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30–9,00–9,20 мин; д.: 7,30–8,30–9,00 мин	Компле кс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)	Комплексный  10	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе (12 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег с заданием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплек кс 1		
	Совершенство вания 11	Строевые упражнения. Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег с заданием. Спортивная игра бадминтон. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Компле кс 1		
	Совершенство вания						
	Совершенство вания 12	Строевые упражнения. Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег с заданием. Спортивная игра бадминтон . Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Компле кс 1		
	Совершенство вания 13	Строевые упражнения. Бег в равномерном темпе до (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег с заданием. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Компле кс 1		
	Совершенство вания						
	Совершенство вания 14						
Совершенство вания 15	Строевые упражнения. Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Компле кс 1			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство вания	прыжком. Бег с заданием. Развитие выносливости					
	Учетный 16	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат Развитие выносливости (3000 м – м., 2000 м – д.).	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00–17,00–18,00 мин; д.: 10,0–11,30–12,30 мин	Комплекс 1		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный 17	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 18	ОРУ на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре к ее материальным и духовным ценностям	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 19	ОРУ на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 20-21	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
	Комплексный						
	Учетный 3  22	ОРУ на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: М.: «5» – 10 р.; «4» – 8 р.; «3» – 6 р.; д.: «5» – 16 р.; «4» – 12 р.; «3» – 8 р.	Комплек кс 2		
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	Комплексный  23	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Лазание. Висы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать	Текущий	Комплек кс 2		
	Совершенство вания 24	Строевые упражнения. ). ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д) Лазание. Висы. Развитие гибкости.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать	Текущий	Комплек кс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
		приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	по канату в два приема				
	Совершенство вания 25	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Лазание. Висы. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания 26	Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Лазание. Висы. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания 27						
	Учетный 4  28	Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Лазание. Висы. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Сдача президентских тестов.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м – 12 с (м.)	Комплекс 2		
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала 29	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Стойка на руках у стены. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Сдача президентских тестов.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 30						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 31	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Сдача президентских тестов.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплек кс 2		
	Комплексный 32	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Сдача президентских тестов.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплек кс 2		
	Учетный 5 33	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей. Развитие гибкости.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплек кс 2		
<b>Спортивные игры (45 ч)</b>							
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала 34	Инструктаж ТБ по спортивным играм. Строевые упражнения. ОРУ. 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.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплек кс 3		
	Совершенство вания 35	Строевые упражнения. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; при-	Текущий	Комплек кс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	менять в игре технические приемы				
	Совершенствования 36	Строевые упражнения. ОРУ. 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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3		
	Совершенствования 37	Строевые упражнения. ОРУ. 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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный 38	Строевые упражнения. ОРУ. 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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования 39						
	Совершенствования 40	Строевые упражнения. ОРУ. 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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство вания 41	через 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
	Совершенство вания 42	Строевые упражнения. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплексы 3		
	Совершенство вания 43						
	Совершенство вания 44	Строевые упражнения. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплексы 3		
	Комбинированный 45	Строевые упражнения. ОРУ. 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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплексы 3		
	Совершенство вания 46						
	Совершенство вания 47	Строевые упражнения. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным	Текущий	Комплексы 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		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	ным правилам; применять в игре технические приемы				
	Совершенство вания 48	Строевые упражнения. ОРУ. 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 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания 49	Строевые упражнения. ОРУ. 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 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
	Совершенство вания 50	Строевые упражнения. ОРУ. 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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания 51	Строевые упражнения. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; при-	Текущий	Комплекс 3		
Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала 52	Строевые упражнения. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; при-	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	менять в игре технические приемы				
	Комплексный 53	Строевые упражнения. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплек- кс 3		
	Комплексный 54						
	Комплексный 55	Строевые упражнения. ОРУ. 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 × 2). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компле- кс 3		
	Совершенство вания 56	Строевые упражнения. ОРУ. 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 × 3). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компле- кс 3		
	Совершенство вания 57						
	Совершенство вания 58	Строевые упражнения. ОРУ. 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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компле- кс 3		
	Совершенство вания 59			Оценка техники штрафного броска			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство вания 60	Строевые упражнения. ОРУ. 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 × 2). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания 61						
	Комплексный 62	Строевые упражнения. ОРУ. 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 × 3). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3		
	Совершенство вания 63	Строевые упражнения. ОРУ. 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 × 4). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания 64						
	Комплексный 65	Строевые упражнения. ОРУ. 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 × 4). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 66	Строевые упражнения. ОРУ. 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 × 2, 4 × 3). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплек кс 3		
	Комплексный 67						
	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексный 68						
	Комплексный 69						
	Комплексный 70	Строевые упражнения. ОРУ. 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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компле кс 3		
Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ. 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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компле кс 3			
Комплексный 71 -72							

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный 73	Строевые упражнения. ОРУ. 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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплек кс 3		
	Комплексный 74						
	Совершенство вания  75	Строевые упражнения. ОРУ. 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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компле кс 3		
	Совершенство вания 76	Строевые упражнения. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Компле кс 3		
	Совершенство вания 77						
<b>Кроссовая подготовка и НВС (8 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, прыжки через нарты. (8 ч)	Комплексный  78	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег с заданием. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки через нарты. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Компле кс 4		
	Совершенство вания  79	Строевые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег с заданием. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения НВС. Преодоление	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий	Компле кс 4		
		горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	(20 мин)				
	Совершенство вания  80	Строевые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег с заданием. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки через нарты. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Компле кс 4		

Совершенство вания  81	Строевые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег с заданием. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжковые упражнения НВС.. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 4		
Совершенство вания 82	Строевые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег с заданием . Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. Развитие выносливости. Сдача норм ГТО.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 4		
Совершенство вания 83						
Совершенство вания 84	Строевые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег с заданием . Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплексы 4		
Учетный  85	Строевые упражнения. ОРУ. Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости. Сдача норм ГТО.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00–17,00–18,00 мин; д.: 10,30–11,30–12,30 мин	Комплексы 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика и НВС (11 ч)</b>							
Бег на средние дистанции (3 ч)	Комплексный 86	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Сдача норм ГТО.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 87			М.: 8,30–9,00–9,20 мин; д.: 7,30–8,30–9,00 мин			
	Комплексный 88	Строевые упражнения. ОРУ. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 2000 м		Комплекс 4		
Спринтеский бег. Эстафетный бег, Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (5 ч)	Вводный 89	Строевые упражнения. ОРУ. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 90	Строевые упражнения. ОРУ. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 91-92	Строевые упражнения. ОРУ. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. . Переход планки. Тройной прыжок с места и с 8–10 беговых шагов Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Метание аркана на дальность с разбега	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м), прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 93 -94	Строевые упражнения. ОРУ. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Тройной прыжок с места и с 8–10 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Метание аркана на дальность с места	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с макси-	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	мальной скорость прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность ю (60 м, )				
	Учетный  95 - 96	Строевые упражнения. ОРУ. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростно - силовых качеств. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Тройной прыжок с места и с 8–10 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Метание аркана на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов четверти, года. Индивидуальные задания на каникулы	<b>Уметь:</b> бегать с низ - кого старта с максимальной скоростью (60 м), прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	М.: «5» – 8,6 с.; «4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.; д.: «5» – 9,1 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.	Компле кс 1-4		