


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Черновская средняя школа»

Кочковского района

Новосибирской области

<p><b>Принято</b> Решением районного методического объединения учителей физической культуры №1 от 28.08.2018 г.</p>	<p><b>Согласовано</b> заместителем директора по УВР  <i>Могилитой О.Н.</i> от 29.08.2018 года</p>
---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«физическая культура»**

**для основного общего образования**

**срок освоения 2018-2019 учебный год**

*Составитель:*

*Скляр Александр Николаевич*

*учитель физической культуры*

*высшей категории*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе федерального компонента Государственного стандарта основного образования, и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в 8 — 9 классах в учебном процессе можно использовать учебник:

Физическая культура. 8 – 9 классы / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

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

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

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

#### **Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**9 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**9 класс.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Культурно-исторические основы**

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**9 класс.** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

**9 класс.** Пользование баней.

### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Баскетбол**

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

### **Футбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Легкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и

занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

## 2. Демонстрировать уровень физической подготовки:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м,с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
Выносливость	Бег 2000 м, мин,с	8,5	10,2
Координация	Последовательность выполнения пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Аттестация учащихся** планируется по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Распределение учебного времени**  
**на различные виды программного материала (сетка часов)**  
**для учащихся 9 класса**  
**при трехразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2.	Легкая атлетика	21
1.3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	18
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5.	Лыжная подготовка	18
<b>11.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1.	Легкая атлетика	6
2.2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	9
	Гимнастика с элементами акробатики	3
	Лыжная подготовка	3
	Кроссовая подготовка	6
<b>III</b>	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Уровень физической подготовленности учащихся 9 классов**

**( 15 лет).**

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5,5 и выше	5,3 – 4,9	4,5 и ниже	6,0 и выше	5,8 – 5,3	4,9 и ниже
Координационные	Челночный бег 3х10м, (сек.)	8,6 и выше	8,4 – 8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места, (см)	175 и ниже	190 - 205	220 и выше	155 и ниже	165 - 185	205 и выше
Выносливость	6 – минут. бег, (м)	1100 и менее	1250 – 1350	1500 и выше	900 и ниже	1050 - 1200	1300 и выше

Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, (см)	4 и ниже	8 - 10	12 и выше	7 и ниже	12 - 14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальч.),	3	7 - 8	10 и выше			
	на низкой (двочк.)				5 и ниже	12 - 13	16 и выше

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов.

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол – во часов	№ урока	Тип урока Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	примечание	Домашние задание	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	8ч	1	Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражн. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			2	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			3	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с		комплекс 1		

			Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	максимальной скоростью				
		4	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
		5	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
		6	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
		7	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
		8	Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Мальчики 8.6-5, 8.9-4, 9.1-3 девочки 9.1-5, 9.3-4, 9.7 -3	комплекс 1		
Прыжок в длину, метание малого мяча	4 ч	9	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега		комплекс 1		
		10	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега		комплекс 1		
		11	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега		комплекс 1		
		12	Учетный. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега Оценка техники метания мяча	Мальчики 420-400 – 380. Девочки 380-360-340.	комплекс 1		
Бег на средние дистанции	3ч	13	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.		комплекс 1		

			14	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.		комплекс 1		
			15	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20. Девочки 7.30.- 8.30- 9.00	комплекс 1		
<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол	12 ч	16	Изучение нового материала. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			17	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			18	Совершенствования. 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. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			19	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			20	Совершенствования Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			21	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке		комплекс 2		
			22	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3.. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		

			23	Комплексный. 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 б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			24	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			25	Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			26	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			27	Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
<b>Гимнастика</b>	Висы Строевые упражнения	7 ч	28	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в вися.		комплекс 3		
			29	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в вися.		комплекс 3		
			30	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в вися.		комплекс 3		

		31	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.		комплекс 3		
		32	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.		комплекс 3		
		33	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.		комплекс 3		
		34	Учетный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе. Выполнение на технику подъем переворотом. Подтягивание в висе	Мальчики 10-5;8-4; 6-3. Девочки 16-12-8	комплекс 3		
строевые упражнения, лазанье	7 ч	35	Комплексный. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		36	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		37	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		38	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять		комплекс 3		

			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.				
		39	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		40	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		41	Учетный. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазанье по канату 6 м – 12 с (м)		комплекс 3		
Акробатика	7 ч	42	Изучение нового материала. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3		
		43	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3		
		44	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3		
		45	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3		
		46	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3		

			47	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3		
			48	Учетный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов. Выполнение на оценку технику акробатических элементов		комплекс 3		
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Лыжные ходы</b> Учить: передвигаться попеременным четырехшажным ходом. <b>Переход с попеременных ходов на одновременные.</b>	<b>15 ч</b>	49	Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму		комплекс 1		
			50	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1		
			51	Совершенствование.СУ Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1		
			52	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			53	Совершенствование .С.У.Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			54	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время		комплекс 1		

			торможения «плугом»			
	55	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1	
	56	Изучение нового материала. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1	
	57	Совершенствование .С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1	
	58	Совершенствование. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. Уметь оказывать первую помощь.		комплекс 1	
	59	Комплексный. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1	
	60	Комплексный. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во		комплекс 1	

				время спуска со склона				
		61	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные.		комплекс 1		
		62	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные.		комплекс 1		
		63	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты	Уметь передвигаться попеременным четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные.		комплекс 1		
<b>Подъемы Учить: подъему в гору скользящим шагом.</b>	<b>3ч</b>	64	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем <b>в гору скользящим шагом</b> . Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься <b>в гору скользящим шагом</b> .		комплекс 1		
		65	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем <b>в гору скользящим шагом</b> Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься <b>в гору скользящим шагом</b>		комплекс 1		
		66	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем <b>в гору скользящим шагом</b> . Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься <b>в гору скользящим шагом</b>		комплекс 1		
<b>Торможение. Учить: торможению «плугом» Повороты Учить:преодоле нию контруклона.</b>	<b>3ч</b>	67	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. Преодоление контруклона. Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «плугом».		комплекс 1		
		68	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Преодоление контруклона. Игра «Гонка с выбыванием».	<b>Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом. Преодоление контруклона.</b>		комплекс 1		
		69	Комбинированный. С.У. передвижение по	<b>Передвижение 3 км.</b>	<b>М. Д.</b>	комплекс 1		

				среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Преодоление контруклона. Игра «Гонка с выбыванием».	<b>Уметь выполнять поворот и торможение плугом. Преодоление контруклона.</b>	<b>5-16.00 17.00 4-16.30 18.00 3-17.30 19.00</b>			
Спортивные игры	Волейбол	15 ч	70	Изучение нового материала. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			71	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			72	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		комплекс 2		
			73	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			74	Комплексный. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			75	Комплексный. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			76	Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			77	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в	Уметь играть в волейбол по упрощенным	Оценка техники	комплекс 2		

		тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	нападающего удара при встречных передачах.			
78	Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2			
79	Комбинированный. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нижней прямой подачи		комплекс 2			
80	Комбинированный. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нижней прямой подачи		комплекс 2			
81	Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2			
82	Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2			
83	Совершенствования. Стойки и перемещение 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 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2			
84	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в		комплекс 2			

				Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	игре технические приемы.				
<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6ч	85	Комплексный. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1		
			86	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1		
			87	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1		
			88	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1		
			89	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1		
			90	Учетный. Бег на результат 3000 м (Ю) и 2000 м (д). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Мальчики 16.00-17.00-18.00. Девочки 10.30-11.30.-12.30	комплекс 1		
<b>Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4ч	91	Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			92	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			93	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробежать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		

		94	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
		95	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
		96	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
		97	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
		98	Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью.	Мальчики 8.6-5, 8.9-4, 9.1-3 Девочки 9.1-5, 9.3-4, 9.7 -3	комплекс 1		
Прыжок в высоту, метание малого мяча в неподвижную цель	4 ч	99	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1		
		100	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1		
		101	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1		
		102	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учет техники выполнения прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1		