

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
открытая (сменная) общеобразовательная школа № 2 г. Липецка

---

Рассмотрено:  
на заседании Методического  
совета  
Протокол № 1  
« 28 » 08 20 15 г.

Утверждаю  
директор МБОУ СОШ № 2  
А.И. Миляев  
Приказ № 11  
« 28 » 08 20 15 г.

**Рабочая программа**  
**по физической культуре для 9 классов**  
Программа предназначена для реализации  
в 2015-2016 учебном году

Составила: Андреева Н.Ю.  
учитель физической  
культуры

Липецк, 2015г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации. **Цель программы** состоит в обучении умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную, направленность, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки учащихся, приложение (календарно-тематическое планирование).

### 1.1. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Типовым положением об общеобразовательном учреждении, утвержденным постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 № 196
3. Приказы Минобрнауки России:
  - от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
  - от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
  - от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

- от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
  - от 18.12.2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённй приказом Министерства образования и науки Российской Федераций от 6 октября 2009 г. № 373»
  - от 29.12.2014г. №1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
  - от 29.12.2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009г. №373«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
  - от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями)
  - от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...»
  5. Письмо управления образования и науки Липецкой области от 27.04.2015г. № СК-1350 «О реализации в образовательных организациях Липецкой области ФГОС общего образования в 2015-2016 учебном году»
  6. Приказ управления образования и науки Липецкой области от 29.04.2014г. № 424 «О базисных учебных планах для

общеобразовательных учреждений Липецкой области в 2015-2016 учебный год»

7. Устав МБОУ СОШ №2 г. Липецка.

## **1.2. Сведения о программе**

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе учебно-методических комплектов под редакцией **В.И. Лях и М.Я. Виленский**, федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации

способствует в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей.

## **1.3. Обоснование выбора программы**

Причиной выбора этой программы послужило следующее:

Материал соответствует требованиям федеральному государственному образовательному стандарту, придерживается дидактического правила «от простого к сложному», при этом принимается во внимание повышающийся уровень физической подготовленности обучающихся в процессе занятий.

Учитывается взаимосвязь различных разделов программы, используются средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие и подготовленность учащихся.

Выделяются основные теоретические сведения, которые должны усвоить учащиеся, включаются в каждый урок с учётом разделов программного материала и задач (общих и частных) подвижные и спортивные игры (элементы спортивных игр). Конструировать домашние задания с учётом решения задач, направленных на укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного на уроках, формирования мотивации к ведению здорового образа жизни.

Запланированы зачетные требования, учебные нормативы, контрольные упражнения и тесты, определяющие успешность освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

## **1.4. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся**

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам и является логическим продолжением изучения физической культуры 5 – 9 классов.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег на 30 м с высокого старта с опорой на руку, с
К координационные	Челночный бег, 3 10м
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
К выносливости	6-минутный бег, м
Гибкость	Наклоны вперед из положения, стоя, см
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), колич. раз, на низкой перекладине из виса лежа (девочки), колич. раз

**1.5.Цели и задачи**

**цели** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:**

1. развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
3. приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
4. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
5. **воспитание** потребности и умения **самостоятельно** заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. содействия **воспитанию** нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
7. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
8. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

### **1.6. Формы организации образовательного процесса**

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

### **1.7. Технологии обучения**

Поскольку сохранение здоровья является главной задачей, то здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми по степени влияния на здоровье учащихся.

Здоровьесберегающие технологии. На классно-урочных занятиях, внеклассной оздоровительной работе, где направленность целей и технологий занятий соответствует гигиеническим требованиям, повышается уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повышается уровень мотивации к занятиям физической культурой.

Технологии дифференцированного обучения. Учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала.

Технологии объяснительно-иллюстративные.

Технология работа в парах сменного состава.

Технология личностно-ориентированного подхода в обучении. Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка.

Технология игрового моделирования. Применяется на каждом уроке в каждом классе, на дополнительных спортивных занятиях по волейболу, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий.

Тестовая технология. Применяется на уроке текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков.

## **1.8.Информация о внесенных изменениях**

Согласно учебному плану школы изучение физической культуры в 9 классах предусматривается в объеме 102 часа, 3 часа в неделю. Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 75 часов, на вариативную часть – 27 часов. В связи с отсутствием необходимых условий для лыжной подготовки, произведена замена лыжной подготовки на занятия кроссовой подготовки. Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике. Для ознакомления с

теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели. В программу добавили раздел по мини- футболу. Теорию по лыжному спорту и плаванию.

### **1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций**

Применение компетентного подхода в физкультурном образовании имеет следующий состав: мотив, знания, умения, рефлексия. Опираясь на предложенный компонентный состав, выделили следующие составляющие ценностно-смысловой компетенции:

- мотивационный компонент предполагает наличие внутренних мотивов личности для занятий физической культурой. Школьник должен проявлять интерес к собственной деятельности;

- под деятельностным компонентом понимаются способы деятельности, которыми должен овладеть обучающийся для достижения поставленной цели: укрепления здоровья, достижения высоких спортивных результатов;

- рефлексивный компонент заключается в осознании учеником необходимости тех способов деятельности, которыми он овладел.

Рассмотрев структурный состав ценностно-смысловой компетентности, пришли к выводу, что формирование данной компетентности возможно по средствам формирования ее компонентов. Упражнения, направленные на формирование данной компетентности, должны быть интересны и составлены в соответствии с особенностями детей того или иного школьного возраста.

### **1.10. Виды и формы контроля**

Согласно уставу школы и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года). **Формами контроля** может быть - зачет, тест, практическая работа, теоретическая работа, внеурочная деятельность- участие в олимпиадах соревнованиях.

### **1.11. Планируемый уровень подготовки на конец учебного года**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть

предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 9 классов:**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

#### **Знать/понимать:**

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции упражнений утренней гимнастики;
  2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  3. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  4. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  5. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
  6. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
1. для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  2. освоение учащимися интеллектуальной и практической деятельности;
  3. овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире,

значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

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

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России .

Олимпийские игры древности и современности

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств,

функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.  
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.  
Основы туристской подготовки.  
Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, стойки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

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

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

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

Теория основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

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

Элементы техники национальных видов спорта.

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

Специальная подготовка (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)):

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#));

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#));

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)).

## **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни

Олимпийские игры древности и современности

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки.

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

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

Спортивные игры:

- Технические приемы и тактические действия в футболе - передача мяча, ведение мяча, отыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу),

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе (мини-баскетболе) - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

- Технические приемы и тактические действия в волейболе - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Правила соревнований по волейболу.

Теория основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

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

Элементы техники национальных видов спорта.

**Подготовка к выполнению нормативов ГТО.**

### **3. Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Учебно-тематический план

на 2015/16учебный год

по физической культуре

класс 9

количество часов за год 102

количество часов в неделю 3

учитель Андреева Н.Ю.

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс VII			
		I	II	III	IV
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>11</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>			
1.2	Спортивные игры (волейбол)		15	5	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		6	5	
1.4	Баскетбол	13		5	
1.5	Кроссовая подготовка			15	
1.6	Футбол				11
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>14</b>			<b>13</b>
2.1	Легкая атлетика	14			13
	Итого	27	21	30	24
	Всего	102			

## **Литература и средства обучения.**

Для реализации рабочей программы используется учебник:

Матвеев А.П. Физическая культура 5 класс. Просвещение. 2012 г.;

Погадаев Г.И. Физическая культура 5-6 класс. ДРОФА. 2010 г.

### **Дополнительные материалы**

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.

2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с.

3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137 с.

1. <http://www.mon.gov.ru> официальный сайт Минобразования России

2. <http://fsu.edu.ru> – официальный сайт Федерального совета по учебникам

3. <http://www.vgf.ru> – издательство Вентана-Граф

4. <http://www.drofa.ru> – издательство Дрофа

5. <http://www.mnemosina.ru> - издательство Мнемозина

6. <http://www.prosv.ru> издательство Просвещение

### **Оборудование спортивное:**

1.Козёл гимнастический универсальный школьный-1

2.Маты гимнастические - 3

3.Скамейки гимнастические-6

4.Стенки гимнастические школьные -2

5.Мячи для игры в баскетбол – 4

6.Мячи для игры в волейбол -3

7.Мячи для игры в - футбол -1

8.Сетка волейбольная -2

9.Щиты баскетбольные школьные- 2

10.Набивные мяч-1

11. Свисток -1

12. Эстафетные палочки – 6

13. Теннисные мячи – 4

14. Насос - 1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План		Факт		Виды, формы контроля
			9А	9Б	9А	9Б	
<b>I – четверть</b> <b>Легкая атлетика-14ч.</b>							
1	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках легкой атлетике.  Бег на короткие дистанции.  История отечественного спорта.  Первой помощь при ушибах.	1					Текущий
2	Бег на короткие дистанции.  Основы обучения двигательным действиям.  Терминология спринтерского бега.  Игра « Большая эстафета по кругу».	1					Текущий
3	Бег на короткие дистанции.  Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
4	Бег по дистанции.	1					Текущий

	Эстафетный бег. Правила соревнований в спринтерском беге. Первая помощь при травмах.					
5	Бег по дистанции. Эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				Текущий
6	Старты из разных положений. Челночный бег 3*10. Игра «Эстафета с чехордой».	1				Текущий
7	Бег короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1				Текущий
8	Прыжок в длину. Эстафеты. Игра «Сумей догнать».	1				Текущий
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО. Первая помощь при вывихах.	1				Текущий
10	Метание малого мяча. Челночный бег. Игра «Кто быстрее».	1				Текущий
11	Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО. Первая помощь при подвывихах.	1				Текущий
12	Челночный бег 3x10м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				Текущий

	Игра «Бег командами».						
13	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1					Текущий
14	Бег на длинные дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1					Текущий
<b>III – четверть</b>							
<b>Баскетбол-13ч.</b>							
15	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроке баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	1					Текущий
16	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Правила баскетбола. Игра « Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».	1					Текущий
17-18	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Первая помощь при растяжениях связок.	2					Текущий
19	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Игра « Мяч среднему».	1					Текущий
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. Игра в мини- баскетбол.	1					Текущий

21	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Игра « Мяч капитану». Первая помощь при кровотечении.	1					Текущий
22	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Игра в мини- баскетбол.	1					Текущий
23	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3. Игра в мини- баскетбол.	1					Текущий
24	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок. Первая помощь при переломах.	1					Текущий
25	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1					Текущий
26	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1					Текущий

	Игра в мини- баскетбол.						
27	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Игра в мини- баскетбол.	1					Текущий
<b>II – четверть</b> <b>Волейбол-15ч.</b>							
28	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Игра «Двумя мячами через сетку».	1					Текущий
29	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Первая помощь при вывихах.	1					Текущий
30	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1					Текущий
31	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах.	1					Текущий
32-34	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Первая помощь при подвывихах.	3					Текущий
35	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя	1					Текущий

	руками в прыжке в тройках. Игра «Перестрелбол».						
36	Игра в нападение через 3-ю зону. Чередование верхних, нижних передач. Игра « Ногой через сетку».	1					Текущий
37	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой.	1					Текущий
38	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Игра « Волейбол с выбиванием».	1					Текущий
39	Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападение через 3-ю зону. Первая помощь при растяжениях связок. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1					Текущий
40-41	Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападение через 4-ю зону. Игра волейбол по упрощенным правилам.	2					Текущий
42	Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе.	1					Текущий

	Игра волейбол по упрощенным правилам.						
<b>Гимнастика-6ч.</b>							
43	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения. Висы.	1					Текущий
44	Строевые упражнения. Длинный кувырок (юн). Кувырок назад в полушпагат (д). Правила страховки во время выполнения упражнений.	1					Текущий
45	Строевые упражнения. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (юн). Мост из положения стоя, без помощи (д). Первая помощь при растяжение.	1					Текущий
46	Строевые упражнения. Комбинация из разученных акробатических элементов. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1					Текущий
47	Строевые упражнения. Висы (юн).	1					Текущий

	Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.						
48	Опорный прыжок: ноги врозь (юн); прыжок боком (д). Первая помощь при ушибе.	1					Текущий
<b>III – четверть</b> - <b>Гимнастика-5ч, Волейбол -5ч, Баскетбол -5ч.</b>							
49	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке.	1					Текущий
50	Строевые упражнения. Висы. Упражнения в равновесии. Первая помощь при переломах.	1					Текущий
51	Опорный прыжок: ноги врозь (юн); прыжок боком (д).	1					Текущий
52	Опорный прыжок. Висы. Прикладное значение гимнастики. Основные правила соревнований по плаванию.	1					Текущий
53	Строевые упражнения.	1					Текущий

	Подтягивания в висе. Попеременный четырехшажный ход.						
54	Строевые упражнения. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке.	1					Текущий
55	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, уроках волейбола: Стойки и передвижения игрока. Переход без шага.	1					Текущий
56	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1					Текущий
57	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1					Текущий
58	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1					Текущий
59	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, приём	1					Текущий

	мяча, отражённого сеткой. Игра волейбол по упрощенным правилам.						
60	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, уроках баскетбола.  Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.  Правила баскетбола.	1					Текущий
61	Бросок двумя руками от головы в прыжке.  Позиционное нападение со сменой места.  Переход через шаг.  Игра «мини-баскетбол».	1					Текущий
62	Штрафной бросок.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.  Игра «Нападают пятерки».	1					Текущий
63	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».  Игра мини-баскетбол.	1					Текущий
64	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка».  Игра «мини-баскетбол».	1					Текущий
<b>Кроссовая подготовка - ОФП-15ч.</b>							
	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на	1					Текущий

65	уроках кроссовой подготовки. Кроссовый бег. Круговая тренировка. Правила техники безопасности по плаванию.						
66	Кроссовый бег. Полоса препятствий. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений История развития плавания.	1					Текущий
67	Кроссовый бег. Полоса препятствий. Контроль за развитием двигательных качеств: упражнения с гантелями. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Основные правила соревнований по плаванию.	1					Текущий
68	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Спортивная игра. Овладение двигательными действиями на лыжах.	1					Текущий
69	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Спортивная игра. Переход с одного лыжного хода на другой. Подготовка к выполнению	1					Текущий

	нормативов ГТО.						
70	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания. Повороты « плугом» на занятиях по лыжной подготовке.	1					Текущий
71	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовый бег. Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
72	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки толчком 2-мя ногами через скамейку. Кроль на груди.	1					Текущий
73	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку 1мин. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
74	ОРУ типа зарядки. Кроссовый бег. Круговая тренировка.	1					Текущий

	Спортивная игра Одновременный одношажный ход.					
75	Кроссовый бег. Полоса препятствий. Подвижная игра. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Кроль на спине.	1				Текущий
76	Кроссовый бег. Полоса препятствий. Контроль за развитием двигательных качеств: отжимания. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1				Текущий
77	Бег на средние дистанции. Полоса препятствий. Коньковый ход.	1				Текущий
78	Бег на средние дистанции. Полоса препятствий. Специальные беговые упражнения. Контроль за развитием двигательных качеств: 6-ти минутный бег. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1				Текущий
<b>VI –четверть</b> <b>Футбол- 11ч.</b>						
79-80	Инструктаж по охране труда на	2				Текущий

	<p>уроках по футболу.</p> <p>Обучение технике; длительного бега; ведения и остановки мяча в футболе.</p> <p>Развитие выносливости, координации.</p> <p>Воспитание трудолюбия, активности, товарищества.</p>						
81-82	<p>Обучение технике; длительного бега; ведения, удара и остановки мяча.</p> <p>Развить выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.</p> <p>Воспитание трудолюбия, коллективизма.</p> <p>Игра «Наперегонки с мячом».</p>	2					Текущий
83-84	<p>Обучение технике; длительного бега; ведения, передача мяча.</p> <p>Развивать выносливости, координации, скоростно - силовых качеств.</p> <p>Воспитания трудолюбия, дисциплинированности, активности, коллективизма.</p> <p>Игра « мини-футбол».</p> <p>Первая помощь при подвывихах.</p>	2					Текущий
85-86	<p>Обучение технике; длительного бега; индивидуальных действий в защите (перемещение).</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости.</p> <p>Воспитание трудолюбия, коллективизма.</p>	2					Текущий

	Игра « мини-футбол».						
87-88	Обучение технике: ведения внутренней и внешней частью подъема; удара внешней стороной подъема игры в футбол.  Развитие координации, скоростное - силовых качеств.  Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, интересе к занятиям физическими упражнениями.  Игра « мини-футбол».	2					Текущий
89	Обучение технике удара: с вбрасывания мяча из за боковой линии.  Развитие координации, скоростное - силовых качеств.  Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, чувства товарищества.  Игра « мини-футбол».	1					Текущий
<b>Легкая атлетика – 13ч.</b>							
90	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках легкой атлетике.  Бег на короткие дистанции.  История отечественного спорта.  Игра «Челнок»  Челночный бег.  Первая помощь при переломах.	1					Текущий
91	Бег на короткие дистанции.  Подготовка выполнения	1					Текущий

	нормативов ГТО.						
92	Челночный бег 3*10. Эстафетный бег. Игра «Снайпер».	1					Текущий
93	Челночный бег 3*10. Подготовка выполнения нормативов ГТО.	1					Текущий
94	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. Игра «Снайпер» Первая помощь при растяжениях связок.	1					Текущий
95	Прыжки в длину с места. Подготовка выполнения нормативов ГТО.	1					Текущий
96	Метание малого мяча. Эстафетный бег. Игра « Наперегонки с мячом».	1					Текущий
97	Метания малого мяча. Подготовка выполнения нормативов ГТО.	1					Текущий
98	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Игра «Перемена мест».	1					Текущий
99	Бег на средние дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие выносливости. Первая помощь при ушибах.	1					Текущий
100	Бег на длинные дистанции.	1					Текущий

	Игра «Снайпер»						
101	Бег на длинные дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие выносливости.	1					Текущий
102	Эстафеты. Игра «Рывок за мячом». Первая помощь при вывихах.	1					Текущий