

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

РАССМОТРЕНО Методическое объединение Председатель _____/Мошева М.В./ «30» 08 _____ 2017 г.	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР _____/ Банина Е.А./ «30» 08 _____ 2017 г.	ПРИНЯТО Педагогический совет Протокол №1 от 31.08.17_____ Председатель _____ Л.В. Воронкова	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ СОШ №20 _____ Л.В. Воронкова «01» 09 _____ 2017 г.
--	---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура 9 класс»

Учитель: Шерифов А.Д. 9а, 9б, 9г, Чеува Т.И. 9в, Голубчиков С.А. 9д.

г.о. Тольятти
2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

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

Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники: Виленский М.Я. «Физическая культура» 5-7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений /

М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

В программе В.И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, регио-нальный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязатель-ный 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. В 7-9 классах единоборства заменяют-ся легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выде-лять время как в процессе урока так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовлен-ности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязатель-ному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференци-рованный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

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

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. 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 личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль 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, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол.

5-9 классы. 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 спортивных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по бас-кетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. По-мощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие си-ловых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лег-кой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места заня-тий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м 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 6м. (с)	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	-	18
Выносливость	Бег 2000м (мин).	8,50	10,20
координация	Последовательное выполнение 5 кувырков (с)	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.

№ 329-ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000г. № 751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 01.02.2012г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г.

№ 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101 –р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;

- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 27.02.2011г. №

163-р.

**Тематическое планирование по физической культуре
9 класс**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Характеристика деятельности				Д/З
						Личностные ууд	Познавательные ууд	Коммуникативные ууд	Регулятивные ууд	
Легкая атлетика(10 ч)										
1	Спринтерский бег, эстафетный бег(5 ч)	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств .Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью(60 м)	Текущий	Активно включаться в общение.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Выполнить комплекс 1
2-4		Совершенствования	Низкий старт (до 30 м).Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью(60 м)	Текущий	Активно включаться в общение.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Выполнить комплекс 1
5		Учетный	Бег на результат (60 м).Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью(60 м)	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.	Активно включаться в общение.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Выполнить комплекс 1
6-7	Прыжок в длину. Метание малого мяча(2 ч)		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11- 13 беговых шагов. Отталкивание и приземление. Метание мяча на дальность с места и с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств .История отечественного спорта.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега ;метать мяч на дальность с места и разбега.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Выполнить комплекс 1
8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие-скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М:420-400-380см; Д:380-360-340 см .Оценка техники метания мяча.	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Выполнить комплекс 1
9-10	Бег на средние дистанции (2ч)	Комплексный	Бег (2000м-м. и 1500м-д) Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М:8,30-9,00-9,20 мин; Д:7,30-8,30-9,00 мин	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Выполнить комплекс 1

							результатов собственного труда.			
Кроссовая подготовка (10ч)										
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (1ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору .Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь : бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Выполнить комплекс 1
12-19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч)	Совершенство вание	Бег в равномерном темпе (12 мин) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору и под гору .Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости	Уметь : бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Выполнить комплекс 1
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (1 ч)	Учетный	Бег на результат (3000 м-м, 2000м-д)	Уметь : бегать в равномерном темпе (20 мин)	М:16,00-17,00-18,00 мин; Д:10,30-11,30-12,30 мин	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Выполнить комплекс 1
Гимнастика (18ч)										
21-25	Висы. Строевые упражнения (5ч)	Комплексный	Переход с шага на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д) ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Изложений взглядов и отношений к физкультуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Оказывать бескорыстную по-мощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Выполнить комплекс 2
26	Висы. Строевые упражнения (1ч)	Учетный	Переход с шага на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д) ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: М: «5»-10 р; «4»-8 р; «3»-6р; д: «5»-16р; «4»-12р; «3»-8р.	Оказывать бескорыстную по-мощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Выполнить комплекс 2

27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. (1ч)	Комплексный	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. Лазание по канату в два приема.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Текущий	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Выполнить комплекс 2
28-31	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (4ч)	Совершенство вание	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь. (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками, с обручами Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно- силовых способностей .	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Текущий	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Выполнить комплекс 2
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (1ч)	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь. (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно- силовых способностей .	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6м-12с (м)	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Выполнить комплекс 2
33	Акробатика (1 ч)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове.(м) Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат .(д) ОРУ в движении. Развитии координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении двигательного действия.	Контролировать действия партнера.	Соблюдать требования техники безопасности.	Выполнить комплекс 2
34-37	Акробатика (4ч)	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м) Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат .(д) ОРУ в движении. Развитии координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении двигательного действия.	Контролировать действия партнера.	Соблюдать требования техники безопасности.	Выполнить комплекс 2
38	Акробатика (1ч)	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м) Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат .(д) ОРУ в движении. Развитии координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении двигательного действия.	Контролировать действия партнера.	Соблюдать требования техники безопасности.	Выполнить комплекс 2
Спортивные игры (45ч) – Волейбол (18ч), Баскетбол (27ч)										
39	Волейбол (1ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах .Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитии	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Учитывать установленные правила.	Выполнить комплекс 3

			координационных способностей. ТБ на уроках.							
40	Волейбол (1ч)	Совершенство вание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах .Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитии координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Управлять сво-ими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оцени-вать результаты соб-ственного труда.	Взаимодейство-вать со сверстни-ками в достиже-нии общих целей.	Учитывать установленн ые правила.	Выполнить комплекс 3
41-42	Волейбол (2ч)	Совершенство вание	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в пара через зону. .Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитии координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Управлять сво-ими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оцени-вать результаты соб-ственного труда.	Взаимодейство-вать со сверстни-ками в достиже-нии общих целей.	Учитывать установленн ые правила.	Выполнить комплекс 3
43	Волейбол (1ч)	Комплексный	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. Развитии координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Управлять сво-ими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оцени-вать результаты соб-ственного труда.	Взаимодейство-вать со сверстни-ками в достиже-нии общих целей.	Учитывать установленн ые правила.	Выполнить комплекс 3
44-49	Волейбол (6ч)	Совершенство вание	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. Развитии координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Управлять сво-ими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оцени-вать результаты соб-ственного труда.	Взаимодейство-вать со сверстни-ками в достиже-нии общих целей.	Учитывать установленн ые правила.	Выполнить комплекс 3
50-52	Волейбол (3ч)	Комбинирован ный - Совершенство вание	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 группой через сетку в группе .Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитии координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Управлять сво-ими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оцени-вать результаты соб-ственного труда.	Взаимодейство-вать со сверстни-ками в достиже-нии общих целей.	Учитывать установленн ые правила.	Выполнить комплекс 3

53-56	Волейбол (4ч)	Совершенство вание	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 группой через сетку в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитии координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Управлять сво-ими эмоциями в различных ситуациях.	Представлять физи-ическую культуру как средство укрепления здоровья	Общаться и взаи-модействовать со сверстниками на принципах взаи-моуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Учитывать установленн ые правила.	Выполнить комплекс 3
57	Баскетбол (1ч)	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 места. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Способность к самооценке на основе крите-риев успеш-ности учебной деятельности	Анализировать и объективно оцени-вать результаты соб-ственного труда.	Общаться и взаи-модействовать со сверстниками на принципах взаи-моуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Планировать свои действия в соот-ветствии с постав-ленной задачей и условиями ее реа-лизации.	Выполнить комплекс 3
58-60	Баскетбол (3ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Правила баскетбола. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Способность к самооценке на основе крите-риев успеш-ности учебной деятельности	Организовывать и проводить со сверст-никами подвижные игры и элементы со-ревнований, осущес-твлять их объектив-ное судейство.	Оказывать по- сильную помощь и моральную под-держку сверстни-кам при выполне-нии игровых дейс-твий.	Планировать свои действия в соот-ветствии с постав-ленной задачей и условиями ее реа-лизации.	Выполнить комплекс 3
61-66	Баскетбол (6ч)	Совершенство вание	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 (3х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Способность к самооценке на основе крите-риев успеш-ности учебной деятельности	Организовывать и проводить со сверст-никами подвижные игры и элементы со-ревнований, осущес-твлять их объектив-ное судейство.	Оказывать по- сильную помощь и моральную под-держку сверстни-кам при выполне-нии игровых дейс-твий.	Планировать свои действия в соот-ветствии с постав-ленной задачей и условиями ее реа-лизации.	Выполнить комплекс 3
67	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в	Текущий	Способность к самооценке на основе крите-риев	Организовывать и проводить со сверст-никами подвижные игры и	Оказывать по- сильную помощь и моральную	Планировать свои действия в соот-	Выполнить комплекс 3

			одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра	игре технические приемы.		успешности учебной деятельности.	элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
68-69	Баскетбол (2ч)	Совершенство вание	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 (3х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Выполнить комплекс 3
70	Баскетбол (1ч)	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). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Выполнить комплекс 3
71-72	Баскетбол (2ч)	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 (3х2,4х3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Выполнить комплекс 3
73-75	Баскетбол (3ч)	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 баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Выполнить комплекс 3
76	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Способность к самооценке на основе	Характеризовать физическую нагрузку по	Оказывать сильную помощь и	Планировать свои действия в	Выполнить комплекс 3

			ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением .Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон» .). Учебная игра. Правила баскетбола.	правилам; применять в игре технические приемы.		критерию успешности учебной деятельности	показателю частоты пульса.	моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
77-78	Баскетбол (2ч)	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 и защите . Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Выполнить комплекс 3
79-80	Баскетбол (2ч)	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 баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Выполнить комплекс 3
81	Баскетбол (1ч)	Совершенствовани	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 баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Выполнить комплекс 3
82-83	Баскетбол (2ч)	Совершенствовани	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Выполнить комплекс 3
Кроссовая подготовка (8ч)										
84	Бег по пересеченной	Комплексный	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин)	Текущий	Проявлять положительные	Ориентироваться на разнообразие способов решения	Управлять эмоциями при общении со	Бережно обращаться с инвентарем	Выполнить комплекс 4

	местности, преодоление препятствий (1ч)		упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	задач.	сверстниками и взрослыми.	и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
85-86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (2ч)	Совершенство вание	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин)	Текущий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Выполнить комплекс 4
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (1ч)	Совершенство вание	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин)	Текущий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Выполнить комплекс 4
88-89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (2ч)	Совершенство вание	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин)	Текущий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Выполнить комплекс 4
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (1ч)	Совершенство вание	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин)	Текущий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к	Выполнить комплекс 4

						ситуациях и условиях.			мес-там проведения.	
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (1ч)	Учетный	Бег на результат (3000м-м.и 2000м-д.) Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин)	М.:16,00-17,00-18,00 мин; д:10,30-11,30,12,30 мин.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Выполнить комплекс 4
Легкая атлетика (11ч)										
92	Бег на средние дистанции (1ч)	Комплексный	Бег(2000м-м. и 1500м-д) ОРУ. Специальные упражнения. Спортивная игра «Лепта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Выполнить комплекс 4
93-94	Бег на средние дистанции (2ч)	Комплексный	Бег(2000м-м. и 1500м-д) ОРУ. Специальные упражнения. Спортивная игра «Лепта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м.	М:8,30-9,00-9,20 мин; Д:7,30-8,30-9,00 мин.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Выполнить комплекс 4
95	Спринтерский бег Эстафетный бег (1ч)	Вводный	Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег(передача палочки) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Выполнить комплекс 4
96-98	Спринтерский бег Эстафетный бег (3ч)	Комплексный	Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег(передача палочки) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее	Выполнить комплекс 4

						доброжелательности,		с партнером.	выполнения.	
99	Спринтерский бег Эстафетный бег (1ч)	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-8,6 с.; «4»-8,9 с.; «3»-9,1 с.; Д.: «5»-9,1с.; «4»-9,3с.; «3»-9,7с.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Выполнить комплекс 4
100-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3ч)	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Выполнить комплекс 4