

**ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ОКУНЁВО»
ЗАРОСЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ул. Новая, 3, с. Зарослое, Бердюжский район, Тюменская область, 627446 тел: 37-1-97, факс 37-1-97

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол №1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
заведующим филиалом
С.Ю. С.Ю. Суланова
31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Н.П. Н.П. Кукушкина
31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 9 КЛАССА
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**
(программа по физической культуре для 5-9 классов
под ред. В.И.Ляха. Москва: Издательство «Просвещение», 2014;
Физическая культура: Лях В.И. Учебник
для 8-9 классов. Москва: Издательство «Просвещение»:
Допущен Министерством образования и науки РФ, 2017)
102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы
учитель физической культуры
Юдин Александр Павлович
педагогический стаж 27 лет,
квалификационная категория - первая

2020 г

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В результате обучения, обучающиеся на уровне основного общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности и по окончании 9 класса должны достигнуть следующих результатов:

Предметные результаты:

- 1) понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобрести опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширить опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) приобрести умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе **позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- **выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».**

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Содержания курса физической культуры включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (мотивационный – процессуально компонент деятельности).

1. Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

История возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта). **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности, профилактике травматизма и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития)

и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию)

Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)*. Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Легкая атлетика: беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. **Подготовка к сдаче норм ГТО.**

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры мини- футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Раздел «Волейбол».

Физическая подготовка. Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости и становление базы скоростно-силовых возможностей средствами общей и специальной физической подготовки.

Техника передвижения. Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Основные приемы игры: стойка и перемещение; нижняя прямая подача; прием и передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу над собой; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Игра по правилам. Двусторонняя игра.

Раздел «Футбол»

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Лыжные подготовка»: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка и сдача норм ГТО.

Скольльзящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Раздел: Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности: игра «Лепта».

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра

3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Модули	Разделы	Количество часов
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни		в процессе уроков
2.	Физическая культура как область знаний		в процессе уроков
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		в процессе уроков
4.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		в процессе уроков
5.	Спортивные игры	Футбол	11
		Баскетбол	15
		Волейбол	18
	Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастика	12
	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	18
6.	Льжная подготовка	Льжная подготовка	23
	Модуль, отражающий национальные, региональные особенности	Игра «Ляпта»	5
	Всего		102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Количество часов
1. Физическая культура как область знаний		в процессе уроков
<i>История и современное развитие физической культуры</i>		
Терминология в волейболе, баскетболе, футболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.	
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>		
Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Знать, понимать роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. Знать и обосновывать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок с целью безопасности и для поддержания физического, психического и социального здоровья	в процессе уроков
<i>Физическая культура человека</i>		
Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие	Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания. Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели	в процессе уроков

<p>систем организма. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.</p>	<p>физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.</p>	
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).</p>	<p>Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Знать и называть размеры игровых площадок (волейбол, баскетбол). Демонстрировать знания правил игры (волейбол, баскетбол). Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач. Самоанализ и самостоятельный подбор комплексов упражнений для совершенствования индивидуальной техники двигательных действий.</p>	в процессе уроков
Оценка эффективности занятий физической культурой		
<p>Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).</p>	<p>Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Вести дневник самонаблюдений. Осуществлять судейство игровых заданий в рамках урока и соревнований (волейбол, баскетбол) во внеурочное время.</p>	в процессе уроков
3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
<p>Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Знать в соотношении с анатомией человека значимость правильной осанки, дыхательной системы и системы кровообращения для работоспособности и жизнедеятельности человека, уметь подбирать и демонстрировать индивидуализированные комплексы и упражнения для их развития (коррекции). Знать и демонстрировать технику выполнения базовых шагов (элементов) и технику разучиваемых упражнений. Составлять простейшие связки (композиции) из базовых шагов (элементов). Уметь подбирать музыкальное сопровождение с учетом интенсивности, ритма, особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Анализировать собственные действия, выявлять и исправлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) и разучиваемых упражнений. Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий. Проводить наблюдение за состоянием собственного здоровья по внешним признакам. Регулировать физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (в том числе самостоятельных).</p>	в процессе уроков

2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
Спортивные игры		
Раздел «Футбол»		11 часов
<p>Физическая подготовка. Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости и становление базы скоростно-силовых возможностей средствами общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Техническая подготовка.</p> <p>Техника передвижения. Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.</p> <p>Техника полевого игрока. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта мяча). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Удары по мячу головой на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.</p> <p>Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</p> <p>Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность.</p> <p>Техника игры вратаря. Ловля мяча двумя руками с низу, сверху и сбоку; отбивание мяча одной и двумя руками; переводы мяча одной и двумя руками; броски мяча одной и двумя руками. Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Тактика игры полевого игрока. Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам для проявления единства техники и тактики в игровых упражнениях и играх с применением специальных знаний по тактике: правила игры; задачи игроков определенных амплуа в</p>	<p>Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма и применять в учебной и повседневной деятельности.</p> <p>Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Знать и применять правила подвижных игр с элементами футбола.</p> <p>Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.</p>	

<p>команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры; воздействие объективных условий на ход игры; использовании погодных условий, грунта площадки и размеров поля.</p> <p>Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков. Развитие творческих способностей: подвижные игры и эстафеты.</p>		
Раздел «Волейбол»		18 часов
<p>Физическая подготовка.</p> <p>Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости и становление базы скоростно-силовых возможностей средствами общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Техническая подготовка.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.</p> <p>погодных условий, грунта площадки и размеров поля.</p> <p>Основные приемы игры: стойка и перемещение; нижняя прямая подача;</p> <p>прием и передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу над собой;</p> <p>тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.</p>	<p>Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма и применять в учебной и повседневной деятельности.</p> <p>Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику полевого игрока, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Знать и применять правила подвижных игр с элементами волейбола.</p> <p>Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.</p>	
Раздел «Баскетбол»		15 часов
<p>Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места.</p> <p>Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге.</p> <p><i>Остановка в беге по прямой, с изменением направления.</i></p> <p>Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.</p> <p>Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание</p>	<p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p>	

<p>приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.</p> <p>Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча.</p> <p>Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча. Противодействие маневрированию. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация обороны по принципу персональной, зонной и смешанной защиты. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания.</p>	<p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Демонстрировать пространственное мышление.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> <p>Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.</p> <p>Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.</p> <p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, в том числе в повседневной жизни</p>	
--	--	--

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		12 часов
<i>История и современное развитие физической культуры</i>		в процессе уроков
Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи	Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-	

<p>отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Зарождение гимнастики в России. Гимнастика и ее лучшие представители. Развитие гимнастики в России. Успехи российских гимнастов на международной арене.</p>	<p>олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие гимнастики в России. Знать и понимать значимость гимнастики. Идентифицировать наивысшие достижения гимнастов как успех России на международной арене.</p>	
Современное представление о физической культуре (основные понятия)		в процессе уроков
<p>Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью. Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики. Уметь анализировать технику физических упражнений.</p>	
Физическая культура человека		в процессе уроков
<p>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p>Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов. Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p>	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		в процессе уроков
<p>Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	<p>Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	
Оценка эффективности занятий физической культурой		в процессе уроков
<p>Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Знать показатели развития физических качеств. Осваивать универсальные навыки контроля величины</p>	

Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.	нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	
Раздел 3. Физическое совершенствование		12 часов
Физкультурно-оздоровительная деятельность		в процессе уроков
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>	Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Раздел «Гимнастика»		12 часов
Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	<p>Осваивать упражнения для развития силы.</p> <p>Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности.</p> <p>Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.</p> <p>Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.</p> <p>Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр.</p> <p>Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)</p> <p>Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость.</p> <p>Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.</p>	<p>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия.</p> <p>Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.</p>	
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной	Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине.	

<p>амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).</p> <p>Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.</p> <p>Гимнастическая перекладина:</p> <p>– подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись).</p>	<p>Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений.</p> <p>Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат.</p> <p>Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки.</p>	
<p>Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.</p> <p>Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p>	

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		18 часов
<i>История и современное развитие физической культуры</i>		в процессе уроков
<p>Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности.</p> <p>Легкоатлетическая терминология.</p> <p>Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики.</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами</p> <p>Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.</p> <p>Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр.</p> <p>Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности.</p> <p>Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики.</p>	

<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР (России). Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх.</p>	
Современное представление о физической культуре (основные понятия)		в процессе уроков
<p>Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений. Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация судейства.</p>	<p>Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.) Раскрывать правила организации и проведения соревнований с элементами легкой атлетики Объяснять принципы организации судейства и определять распределения обязанностей.</p>	
Физическая культура человека		в процессе уроков
<p>Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных. Оценка эффективности занятий. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности. Планировать режим дня, занятий с учётом положительного влияния на развитие организма физической активности. Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм. Характеризовать формирование положительных качеств личности</p>	
Раздел 2. Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		в процессе уроков
<p>Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Особенности организации и требования безопасности при</p>	<p>Знать и соблюдать требования безопасности, правила Самостоятельно осваивать организовывать, планировать и проводить занятия физкультурно-оздоровительной направленности, в том числе и по легкоатлетическим дисциплинам, подвижным играм и эстафетам. Уметь вести самоконтроль за состоянием здоровья, составлять план занятий, прописывать содержание спортивных мероприятий с учётом правил вида спорта. Применять на практике полученные знания умения и навыки. Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	

<p>проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>		
<p>Оценка эффективности занятий</p>		<p>в процессе уроков</p>
<p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение. Контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p>	
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование Легкая атлетика (практика)</p>		<p>18 часов</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>		
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперед; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперед; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперед и другие с выполнением дополнительных заданий. Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперед; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Барьерный бег, техника преодоления препятствия. Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции Бег с заданной скоростью. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперед или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через</p>	<p>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки. Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности. Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения. Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики. Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики. Разбираться с понятием – тактическая подготовка. Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах. Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете. Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку. Оказывать помощь другим обучающимся</p>	

<p>препятствия. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и перелезания различными способами. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания. Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Персонализированные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и переутомления, сохранения высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>		
Спортивно-оздоровительная деятельность		18 часов
<p>Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага, ускорением, акцентом на технику. Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам. Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных</p>	<p>Понимать и демонстрировать технику спортивной ходьбы. Знать правила координации движений и уметь себя контролировать. Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности.</p> <p>Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции.</p>	

<p>стартовых положений и т.п.); Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег в коридоре 1-1,25 см из различных и. п. с контролем за техникой и максимальной скоростью; с изменением скорости. Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции). Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники. Участие в соревнованиях. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Повторный (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с ходьбой), переменный бег (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с бегом трусцой). Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту с короткого и полного разбега; с места и с 1 и 3-х шагов разбега; с доставанием подвешенных предметов (рукой, головой коленом маховой ноги); через длинную и короткую вращающуюся скакалку; различные многоскоки. Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами – на точность приземления; на заданную длину по ориентирам; на максимальный результат. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега с приземлением на обе ноги; с 3—5 шагов разбега через препятствия (набивные мячи, верёвочку, скамейку или барьер) отталкиваясь от подкидного мостика. Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу, на месте и продвижением и т.п. Прыжки на одной и на двух ногах с места с различными заданиями. Тройной, пятерной прыжок с места и разбега (на результат). Многоскоки с места и разбега (на результат). Различные варианты многоскоков на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Прыжки по отметкам; на точность приземления; с высоты с поворотом в воздухе на 90—360° и с точным</p>	<p>Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки. Описывать и выполнять старт по команде. Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.</p> <p>Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой, дуге, виражу и т.д. Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.</p> <p>Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике. Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять. Знать и применять на практике терминологию. Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включать изучаемый материал в практические формы занятий. Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега. Уметь взаимодействовать в парах при выполнении упражнений и заданий с набивными</p>	
---	--	--

<p>приземлением в заданный «квадрат». Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.</p> <p>Закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены.</p> <p>Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперед-вверх и на дальность (наибольшее количество раз на определенное время)</p> <p>Метание теннисного мяча с разбега. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и точность.</p> <p>Подготовка к выполнению тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>мячами.</p> <p>Уметь выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p>	

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		23 часа
<i>История и современное развитие физической культуры</i>		в процессе уроков
<p>Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.</p> <p>Лыжный спорт в России и мире.</p> <p>Краткая характеристика техники лыжных ходов.</p>	<p>Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта.</p> <p>Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать знаменитых спортсменов добившихся наивысших результатов и внесших вклад в развитие лыжного спорта.</p> <p>Знать и характеризовать техники лыжных ходов.</p>	
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>		в процессе уроков
<p>Правила проведения и техники безопасности на занятиях.</p> <p>Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.</p> <p>Соревнования по лыжным гонкам.</p> <p>Судейство соревнований по лыжам.</p>	<p>Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке.</p> <p>Знать и осуществлять индивидуальный подбор лыжного снаряжения и экипировки.</p> <p>Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази.</p> <p>Знать правила подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Знать и применять правила судейства соревнований по лыжам в урочное и внеурочное</p>	

	время.	
Физическая культура человека		в процессе уроков
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни. Оказание первой доврачебной помощи.	Знать и понимать значение лыж в жизни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Уметь оказать первую доврачебную помощь.	
Раздел 2. Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		в процессе уроков
Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.	Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха. Уметь выполнять подбор различных комплексов в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Моделировать комплексы специальных упражнений в зависимости от особенностей лыжной трассы (учебной лыжни).	
Оценка эффективности занятий		в процессе уроков
Самооценка физического развития и физической подготовленности. Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Уметь применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Осознано участвовать в сдаче теста по лыжным гонкам в рамках ВФСК «ГТО».	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.		в процессе уроков
Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.	Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения Уметь сочетать и взаимосвязывать, моделировать и графически отображать объекты окружающего мира, преодолевать длинные дистанции.	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (практика)		23 часа
Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода. Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного	Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки. Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложно-координационные упражнения. Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков.	

<p>одношажного и попеременного двухшажного конькового хода. Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами. Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500, 1000, 2000, 3000 м) Эстафеты, игры - соревнования.</p>	<p>Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые ориентиры. Уметь осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом.</p>	
--	---	--

МОДУЛЬ, ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ. Игра «ЛАПТА»

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		5 часов
История и современное развитие физической культуры		В процессе уроков
<p>История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту.</p>	<p>Знать историю возникновения народных игр, в том числе лапты и идентифицировать их с культурно-историческим наследием России. Уметь классифицировать народные игры. Знать и применять правила игры в лапту.</p>	
Современное представление о физической культуре (основные понятия)		В процессе уроков
<p>Народные игры, как средство физической культуры. Культурные традиции, как мостик между поколениями.</p>	<p>Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания. Понимать значение культурных традиций русского народа и их роль в преемственности поколений.</p>	
Физическая культура человека		В процессе уроков
<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p>	<p>Знать и понимать значение нервной системы в жизнедеятельности человека. Знать о роли психических процессов в обучении двигательным действиям. Знать о защитных свойствах организма и применять профилактические средства в повседневной жизни</p>	
Раздел 2. Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		В процессе уроков
<p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта». Составление и применение комплексов упражнений на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни физические упражнения на развитие основных систем организма Уметь логически мыслить, представлять собственные варианты игровых заданий. Классифицировать упражнения оздоровительного направления по различным признакам Самостоятельно составлять и выполнять упражнения оздоровительного характера</p>	

Оценка эффективности занятий		В процессе уроков
Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.		В процессе уроков
Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата	
Спортивно-оздоровительная деятельность		В процессе уроков
Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног. Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку), гимнастической палкой (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки), набивным мячом (броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами). Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. - подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно; - подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча; - броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами. Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу. Использование различных ударов в зависимости от техники игры противника.	Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств в соответствии с целями и задачами урока. Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; описывать технику отбивания битой, соблюдать правила техники безопасности; моделировать технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций; соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; уметь организовывать игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.	

<p>Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам.</p> <p>Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.</p> <p>Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Учебные и соревновательные игры.</p> <p>Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>		
--	--	--

Приложение к рабочей программе

Календарно – тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 9 класса – 3 часа в неделю

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика (18 часов)				
1.	Физическая культура в современном обществе. Спринтерский и эстафетный бег. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	02.09	
2	Легкоатлетическая терминология. Характеристика беговых и технических видов легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	04.09	
3	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр: легкая атлетика. История ГТО. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	08.09	
4	Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений Спринтерский бег, эстафетный бег	1	09.09	
5	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	1	11.09	
6	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	1	15.09	
7	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	1	16.09	
8	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Интегрированный урок с физикой по теме «Прямолинейное равноускоренное движение»	1	18.09	
9	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	1	22.09	
10	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	1	23.09	
11	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	1	25.09	
12	Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	29.09	
13	Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	30.09	

14	Прыжок в длину с места. Челночный бег. Особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1	02.10	
15	Прыжок в длину с места. Челночный бег. Сдача норм ГТО	1	06.10	
16	Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	1	07.10	
17	Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	1	09.10	
18	Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания. Подготовка и сдача норм ВР ФК «Готов к труду и обороне».	1	13.10	
Гимнастика (12 часов)				
19	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры. Зарождение гимнастики в России. Гимнастика и ее лучшие представители.	1	14.10	
20	Висы и упоры. Строевые упражнения. Развитие гимнастики в России. Успехи российских гимнастов на международной арене.	1	16.10	
21	Висы и упоры. Строевые упражнения. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики.	1	20.10	
22	Висы и упоры. Строевые упражнения	1	21.10	
23	Опорный прыжок	1	23.10	
24	Опорный прыжок. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию	1	03.11	
25	Опорный прыжок	1	06.11	
26	Опорный прыжок	1	10.11	
27	Акробатика	1	11.11	
28	Акробатика	1	13.11	
29	Акробатика	1	17.11	
30	Акробатика. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	1	18.11	
Спортивные игры. Волейбол (18 часов)				
31	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	20.11	
32	Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.	1	24.11	
33	Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств. Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом	1	25.11	
34	Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	1	27.11	
35	Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	1	01.12	

36	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах	1	02.12	
37	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах	1	04.12	
38	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку	1	08.12	
39	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку	1	09.12	
40	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой.	1	11.12	
41	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой.	1	15.12	
42	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии.	1	16.12	
43	Отбивание мяча кулаком над собой	1	18.12	
44	Верхняя подача мяча.	1	22.12	
45	Верхняя подача мяча.	1	23.12	
46	Совершенствование верхней подачи мяча, отбивание мяча кулаком через сетку.	1	25.12	
47	Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу.	1	12.01	
48	Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу.	1	13.01	
Лыжная подготовка (23 часа)				
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	15.01	
50	Одновременный бесшажный ход. Самооценка физического развития и физической подготовленности.	1	19.01	
51	Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода	1	20.01	
52	Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода	1	22.01	
53	Одновременно двухшажный ход. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	1	26.01	
54	Эстафеты с этапом до 120 м. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1	27.01	
55	Одновременно бесшажный ход. Ходьба в медленном темпе 1500 м.	1	29.01	
56	Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1	02.02	
57	Подъем елочкой на склон. Техника спуска в средней стойке. ходьба на 2 км.	1	03.02	
58	Подъем и спуск, прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1	05.02	
59	Торможение плугом, прохождение дистанции 2 км. С переменной скоростью.	1	09.02	
60	Торможение плугом, прохождение дистанции 2 км. С применением изученных ходов.	1	10.02	
61	Торможение плугом, прохождение дистанции 2 км. С переменной скоростью.	1	12.02	
62	Торможение плугом, прохождение дистанции 2, 5 км. С переменной скоростью.	1	16.02	
63	Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами.	1	17.02	
64	Спуск с горки. Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.	1	19.02	

65	Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами 500, 1000. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	24.02	
66	Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.	1	26.02	
67	Поворот плугом вправо и влево. развитие скоростной выносливости.	1	02.03	
68	Прохождение дистанции по учебной лыжне коньковым ходом .Правила игры « быстрый лыжник»	1	03.03	
69	Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500, 1000, 2000, 3000 м)	1	05.03	
70	Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.	1	09.03	
71	Контрольный урок. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1	10.03	
Спортивные игры: Баскетбол (15 часов)				
72	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Ведение мяча с сопротивлением на месте Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	12.03	
73	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	16.03	
74	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	17.03	
75	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой.	1	19.03	
76	Передача мяча с низу.	1	23.03	
77	Нижняя прямая подача мяча.	1	24.03	
78	Нижняя прямая подача мяча	1	26.03	
79	Прямой нападающий удар.	1	06.04	
80	Прямой нападающий удар.	1	07.04	
81	Тактика игры.	1	09.04	
82	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок	1	13.04	
83	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок	1	14.04	
84	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением	1	16.04	
85	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением	1	20.04	
86	Тактика игры. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	21.04	
Футбол (11 часов)				
87	Зарождение и история футбола. Основные правила, требования и техника безопасности. Учебная игра	1	23.04	
88	Техника передвижения. Учебная игра.	1	27.04	
89	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.	1	28.04	
90	Способы выполнения отбора мяча.	1	30.04	
91	Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5) с определенными теоретическими сведениями во время их выполнения; эстафеты.	1	04.05	
92	Техника игры вратаря. Передача мяча в движении. Учебная игра.	1	05.05	

93	Техника игры вратаря. Передача мяча в движении. Учебная игра по мячу различными способами.	1	07.05	
94	Техника игры полевого игрока. Отбор мяча. Удары по мячу различными способами.	1	11.05	
95	Техника игры полевого игрока. Отбор мяча. Удары по мячу различными способами.	1	12.05	
96	Тактика игры. Групповое взаимодействие двух, трех, и более игроков	1	14.05	
97	Учебно- тренировочная игра. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	18.05	
Русская лапта (5 ч)				
98	История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту.	1	19.05	
99	Подачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта. Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта».	1	21.05	
100	Техника и способы передвижения по игровому полю.	1	25.05	
101	Метание теннисного мяча по движущей цели. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением	1	26.05	
102	Учебная игра в Русскую лапту. Выполнение нормативов ГТО	1	28.05	