

## Пояснительная записка.

Класс 9 а

Учитель физической культуры - Вангаев Сергей Геннадьевич

Количество часов

Всего 105 часов, в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе:

Стандарта основного общего образования по Физической культуре

Учебник: Физическая культура 5 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ №2» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан  
- Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Алексеевской средней общеобразовательной школы №2 с углублённым изучением отдельных предметов Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2018-2019 учебный год Утверждённого решением педагогического совета ( Протокол № 1, от 31 августа 2018 года.)

-Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, предоставившее медицинскую справку, готовят проекты, рефераты, участвуют в судействе, помогают учителю в проведении урока, за которые также получают оценки.  
-В связи с плохими погодными условиями(низкая, высокая температура воздуха, дождь, сильный снегопад, сильный ветер, ) либо другие причины, из за которых учитель не может провести занятия в соответствии с рабочей программой, преподаватель вправе провести урок из своей рабочей программы по своему усмотрению.

### Требования к уровню подготовки выпускника 9 класса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### Результаты изучения учебного предмета

##### *Личностные результаты:*

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

##### *Мета предметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

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

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## Содержание программы

История физической культуры. Олимпийские игры древности.  
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  
Миф о зарождении Олимпийских игр.  
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  
Исторические сведения о древних олимпийских играх.  
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  
Физическая культура в современном обществе.  
Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.  
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом  
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.  
Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.  
Здоровье и здоровый образ жизни.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.  
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.  
Способы двигательной (физкультурной) деятельности  
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  
Подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической культурой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.  
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).  
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.  
Физическое совершенствование  
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью  
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.  
Акробатические упражнения и комбинации.  
Ритмическая гимнастика (девочки).  
Опорные прыжки.  
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.  
Прыжковые упражнения.  
Метание малого мяча.  
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.  
Подъёмы, спуски, повороты, торможения.  
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.  
Волейбол. Игра по правилам.  
Футбол. Игра по правилам.  
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.  
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.  
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема урока	Виды учебной деятельности учащихся	Дата проведения урока	
			Планируемые сроки	Фактические сроки
1	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Спортивная ходьба	Инструктаж по ТБ Практическая работа Изучение техники спортивной ходьбы	3.09	
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег (развитие выносливости).	Практическая работа Изучение техники кроссового бега	6.09	
3	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции (старт и стартовый разгон, тест 30м).	Практическая работа Низкий старт до 30 м. Бег на короткие дистанции, тест 30м. Финиширование.	7.09	
4	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Эстафетный бег (передача палочки, челночный бег 3×10м).	Практическая работа Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	10.09	
5	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Бег на средние дистанции (бег по дистанции, отрезки до 300 метров).	Практическая работа Низкий старт до 30 м. Бег на средние дистанции. Финиширование. Основы обучения двигательным действиям	13.09	
6	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Барьерный бег (преодоление барьера). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест 60м.	Практическая работа Изучение технике барьерного бега.	14.09	
7	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Прыжок в длину с разбега	Тестирование.	17.09	

	(подбор разбега).			
8	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: прыжок в длину с места.	Практическая работа Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Тестирование	20.09	
9	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Метание малого мяча (по движущейся мишени).	Практическая работа Метание мяча на дальность с разбега.	21.09	
10	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Контроль за техникой выполнения упражнений <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег (до 20 минут) <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: метание малого мяча на дальность.	Зачёт.	24.09	
11	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Бег на длинные дистанции (тактика бега на длинные дистанции).	Практическая работа Изучение тактики бега на длинные дистанции	27.09	
12	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> кроссовый бег. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: бег 2000 м.	Практическая работа Совершенствование техники кроссового бега  Тестирование	28.09	
13	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Футбол</i> Технические приемы (удары по катящемуся мячу).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 100 м. Взаимодействие игроков в парах, тройках. Фланговая игра. Комбинационная игра. Массированная атака. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	1.10	
14	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Футбол</i> Технические приемы (удары по летящему мячу).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 100м. Взаимодействие игроков в защите. Зонный прессинг.	4.10	

		Контратаки. Личная опека. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра		
15	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Футбол</i> Технические приемы и тактические действия (совершенствование техники ведения).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 60 м. Способы ударов по мячу ногой и головой. Удары по стоящему мячу, по катящемуся мячу. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	5.10	
16	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Футбол</i> Технические приемы (совершенствование техники удара по воротам).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 100 м. Взаимодействие игроков в парах, тройках. Фланговая игра. Комбинационная игра. Массированная атака. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	8.10	
17	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Футбол</i> Технические приемы и тактические действия (совершенствование техники перемещений).	Практическая работа Бег по кругу. Бег 60 м. Ведение мяча по прямой, по кругу, зигзагом; ведение с остановкой.	11.10	
18	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Футбол</i> Технические приемы и тактические действия (тактика игры, игра по правилам).	Слушание учителя Практическая работа Бег по кругу. Бег 60 м. Передачи мяча в парах, тройках. Короткие передачи, дальние передачи, навесы. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	12.10	
19	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы (ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов).	Практическая работа ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении, после ловли мяча и обманного движения. Остановка после ведения. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	15.10	
20	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы (ведение мяча в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов).	Практическая работа ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении, после ловли мяча и обманного движения. Остановка после ведения. Правила игры в баскетбол.	18.10	

		Учебная игра		
21	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы (броски мяча в корзину стоя на месте, штрафной бросок).	Практическая работа Бросок мяча с места, штрафной бросок.	19.10	
22	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (индивидуальные тактические действия (перехват мяча, вырывание, выбивание).	Практическая работа Взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Позиционное нападение, быстрое нападение, быстрый отрыв. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	22.10	
23	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом).	Практическая работа Закрепление освоенных элементов	25.10	
24	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые действия в защите (подстраховка).	Практическая работа Слушание учителя Практическая работа Бег по кругу. Бег 60 м. Передачи мяча в парах, тройках. Короткие передачи, дальние передачи, навесы. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра	26.10	
25	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила соревнований по баскетболу <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам).	Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	29.10	
26	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> (кувырок вперед, назад).	Практическая работа Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Страховка и само страховка.	8.11	
27	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> <u>Девочки:</u> кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги с крестно, с	Практическая работа Кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом 180°. ОРУ с предметами. Эстафеты.	9.11	



	последующим поворотом на 180°. <u>Мальчики:</u> кувырок вперед ноги с крестно, с последующим поворотом на 180°			
28	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> <u>Девочки:</u> стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. <u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.	Практическая работа Стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев (девочки), кувырок назад в упор присев (мальчики), приземление	12.11	
29	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> <u>Девочки:</u> стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. <u>Мальчики:</u> кувырок через плечо из стойки на лопатках в полу шпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев.	Практическая работа Кувырок через плечо из стойки на лопатках в полу шпагат (мальчики), стойка на лопатках (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	15.11	
30	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Опорный прыжок.</i> <u>Девочки:</u> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны. <u>Мальчики:</u> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги.	Практическая работа Прыжок через козла ноги в стороны (девочки), совершенствование наскока на гим. мостик (мальчики).	16.11	
31	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Опорный прыжок.</i> <u>Девочки:</u> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны. <u>Мальчики:</u> прыжок боком с поворотом на 90°. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест: наклон.	Практическая работа Прыжок через козла ноги в стороны (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90°. Зачёт.	22.11	
32	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Опорный прыжок.</i> <u>Девочки:</u> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <u>мальчики:</u> прыжок через гимнастического козла, согнув ноги.	Практическая работа Прыжок через козла ноги в стороны (девочки), прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики).	23.11	
33	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Опорный прыжок.</i> <u>Девочки:</u> прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; <u>мальчики:</u> прыжок боком с поворотом на 90°.	Практическая работа ОРУ, Прыжок через козла ноги в стороны (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90°.	26.11	
34	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	Практическая работа	29.11	

	<i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно: девочки: ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Лазание по канату: мальчики: способом в три приема.</i>	Упор на бревне. Страховка. ОРУ. Ходьба по бревну с различной амплитудой движений, ускорениями, поворотами. Угол. Соскок. Лазание по канату в три приема.		
35	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно: девочки: передвижение приставными шагами; передвижение танцевальными шагами с махами ног и поворотами на носках; подскоки и полу присед. Лазание по канату: мальчики: способом в два приема.</i>	Практическая работа Упор на бревне. Страховка. ОРУ. Ходьба по бревну танцевальными шагами с махам ног и поворотом на носках, прыжком. Угол. Соскок. Лазание по канату в два приема.	30.11	
36	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно: девочки: стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полу шпагат; соскоки. Перекладина (низкая): мальчики: из виса стоя прыжком в упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках.</i>	Практическая работа. Ходьба по бревну, прыжки на месте и с продвижением. Соскок. Упражнения на перекладине из виса прыжком в упор.	3.12	
37	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Элементы релаксации и аутотренинга. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Перекладина (низкая): мальчики: из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завес коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. Гимнастическое бревно: девочки: передвижение приставными шагами; передвижение танцевальными шагами с махами ног и поворотами на носках; подскоки и полу присед.</i>	Практическая работа Ходьба по бревну, равновесие на одной ноге, упор и полу шпагат. Соскок. Упражнения на перекладине, вис завес коленом, опускание в упор присев через стойку на руках (мальчики), упражнения на бревне, передвижение приставными шагами с махами ног и поворотами на носках, подскоки и полу присед (девочки)	6.12	
38	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические брусья (параллельные): мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок углом махом вперед с опорой</i>	Практическая работа Упражнения на параллельных брусьях. Мальчики: наскок в упор, хождение на руках и	7.12	

	на жердь; <i>гимнастические брусья (разной высоты)</i> : <u>девочки</u> наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	размахивания в упоре. Разновысокие брусья. Девочки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь.		
39	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические брусья (параллельные)</i> : <u>мальчики</u> : наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; <i>гимнастические брусья (разной высоты)</i> : <u>девочки</u> из вися присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъем в упор на верхнюю жердь	Практическая работа Упражнения на параллельных брусьях. Мальчики: наскок в упор, Разновысокие брусья. Девочки: из вися присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъем в упор на верхнюю жердь.	10.12	
40	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические брусья (параллельные)</i> : <u>мальчики</u> : прыжок подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, пере мах вовнутрь, соскок махом вперед; <i>гимнастические брусья (разной высоты)</i> : <u>девочки</u> из вися стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь.	Практическая работа Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях	13.12	
41	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические брусья (параллельные)</i> : <u>мальчики</u> : прыжок подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, пере мах вовнутрь, соскок махом вперед; <i>гимнастические брусья (разной высоты)</i> : <u>девочки</u> : из вися стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой на жердь.	Практическая работа Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях	14.12	
42	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая перекладина (высокая)</i> : <u>мальчики</u> : из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад	Практическая работа. Упражнения на параллельных брусьях. Мальчики: прыжком подъем в упор, махом вперед сед	17.12	

	медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись; <i>гимнастические брусья (разной высоты): девочки</i> из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой на жердь.	ноги врозь, соскок махом вперед. Разновысокие брусья. Девочки: из виса стоя на нижней жерди, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь.		
43	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Акробатические упражнения и комбинации</i> <u>Девочки:</u> стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. <u>Мальчики:</u> стойка на голове и руках силой из упора присев.	Практическая работа Совершенствование комбинаций из разученных элементов	20.12	
44	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</i> (татарские народные игры) <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест подтягивание.	Тестирование.	21.12	
45	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Элементы техники национальных видов спорта.</i> Борьба: стойки и передвижения в ней.	Практическая работа Изучение техники национальных видов спорта (борьба, стойки и передвижения в ней).	24.12	
46	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Элементы техники национальных видов спорта.</i> Борьба: захваты и освобождение от них.	Практическая работа Изучение техники национальных видов спорта (борьба, захваты и освобождение от них).	10.01	
47	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Элементы техники национальных видов спорта.</i> Борьба: упражнения по овладению приемами страховки.	Практическая работа Изучение техники национальных видов спорта (борьба, упражнения по овладению приемами страховки).	11.01	
48	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	Практическая работа Техника попеременно-двушажного хода, совершенствование	14.01	

	<i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (п/п двушажный ход, совершенствование скользящего шага).	скользящего шага. Пройти дистанцию 1.5 км		
49	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> (п/п двушажный ход, постановка палок).	Практическая работа Техника попеременно-двушажного хода, постановка палок. Пройти дистанцию 1.5 км	17.01	
50	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (одновременный бесшажный ход, постановка палок).	Практическая работа Учить технику одновременного бесшажного хода, постановка палок. Пройти со средней скоростью 2км.	18.01	
51	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (совершенствование одновременного бесшажного хода).	Практическая работа Совершенствование одновременного безшажного хода	21.01	
52	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (переход с попеременных ходов на одновременные).	Практическая работа Изучить переход с попеременных ходов на одновременные	24.01	
53	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (передвижения с чередованием ходов).	Практическая работа Изучить передвижения с чередованием ходов.	25.01	
54	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков и подъемов (закрепление техники спусков в основной стойке и подъемов елочкой).	Практическая работа Закрепление техники подъёма елочкой и спуска в основной стойке	28.01	
55	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков и подъемов (совершенствование техники подъемов и спусков).	Практическая работа Изучение техники спусков, подъемов и торможений	31.01	
56	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков и подъемов (преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне).	Практическая работа Изучение техники преодоления небольшого трамплина на отлогом склоне	1.01	
57	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения поворотов (повороты на месте: махом через лыжу вперед и через лыжу назад, переступанием)	Практическая работа Изучение техники выполнения поворотов	4.02	
58	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (передвижение с	Практическая работа Изучение передвижения на	7.02	

	чередованием ходов (до 5 км).	лыжах с чередованием ходов до 5 км.		
59	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (одновременный двушажный ход (постановка палок).	Практическая работа Изучить технику одновременного двушажного хода, постановка палок.	8.02	
60	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Простейшие приемы самомассажа. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (совершенствование одновременного двушажного хода).	Практическая работа Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 2км.	11.02	
61	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков и подъемов (спуски в низкой и основной стойке по прямой и наискось).	Практическая работа Техника спусков, подъемов. Практическая тренировка. Прохождение дистанции 1.5 км	14.02	
62	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения поворотов (в движении переступанием).зачет.	Практическая работа Техника поворотов. Практическая тренировка. Прохождение дистанции 1.5 км	15.02	
63	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (передвижения с чередованием ходов (до 5 км).	Практическая работа Изучение передвижения с чередованием ходов до 5 км.	18.02	
64	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения торможений (торможение плугом и упором, развитие скоростных качеств (эстафеты).	Практическая работа Техника спусков, подъемов и торможений. Практическая тренировка. Эстафеты	21.02	
65	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения поворотов и торможений (совершенствование техники поворотов, торможений и преодоление препятствий).	Практическая работа Совершенствование поворотов, спусков, подъемов и торможений. Практическая тренировка	22.02	
66	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка</i> Основные способы передвижения на лыжах. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест бег на лыжах 3 км.	Тестирование.	25.02	
67	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических	Практическая работа Инструктаж по ТБ Практическая работа	28.02	

	упражнений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Основные способы плавания.</i> Кроль на груди (закрепление техники работы рук). теория.	Изучить способ плавания – Кроль на груди (закрепление техники работы рук)		
68	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Основные способы плавания.</i> Кроль на груди (старты и повороты). теория.	Практическая работа Изучить способ плавания – Кроль на груди (старты и повороты)	1.03	
69	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Основные способы плавания.</i> Кроль на груди (проплывание тренировочной дистанции (до 300 метров вольным стилем).теория.	Практическая работа Изучить способ плавания – Кроль на груди (проплывание тренировочной дистанции до 300 м. вольным стилем)	4.03	
70	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Основные способы плавания.</i> Кроль на спине (закрепление техники). теория.	Практическая работа Практическая работа Закрепление техники плавания кролем на спине	7.03	
71	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Основные способы плавания.</i> Кроль на груди и спине (ныряние в длину). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест плавание на 50 м. теория.	Тестирование	8.03	
72	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (без мяча).	Практическая работа ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	11.03	
73	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (прием стоя на месте и в движении).	Практическая работа Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	14.03	
74	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (передача мяча у сетки и в прыжке через сетку).	Практическая работа Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	15.03	
75	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы (прямой нападающий удар).	Практическая работа Слушание учителя Практическая работа	18.03	

		Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		
76	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (индивидуальные тактические действия (блокирование)).	Практическая работа Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Блокирование.	21.03	
77	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (подача мяча в заданную часть площадки).	Практическая работа Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	22.03	
78	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (прием мяча отраженного сеткой).	Практическая работа Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча отраженного сеткой.	4.04	
79	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: игра в нападении в зоне 3).	Практическая работа Эстафеты	5.04	
80	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила соревнований по волейболу. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам).	Практическая работа Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	8.04	
81	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол.</i> Технические приемы (бросок мяча в прыжке одной рукой).	Практическая работа Бросок мяча в прыжке, штрафной бросок.	11.04	
82	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол.</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: нападение быстрым прорывом (1:0)).	Практическая работа Взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Позиционное нападение, быстрое нападение, быстрый отрыв. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	12.04	
83	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	Практическая работа	15.04	



	<i>Баскетбол.</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: нападение быстрым прорывом).	Взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Позиционное нападение, быстрое нападение, быстрый отрыв.		
84	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол.</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: «отдай и выйди»).	Практическая работа Эстафеты	18.04	
85	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Контроль за техникой выполнения упражнений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: взаимодействие через заслон (3 игрока)).	Практическая работа Взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Позиционное нападение, быстрое нападение, быстрый отрыв.	19.04	
86	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: взаимодействие трех игроков, малая восьмерка) в специально созданных условиях).	Практическая работа Взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Позиционное нападение, быстрое нападение, быстрый отрыв.	22.04	
87	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: взаимодействие трех игроков (малая восьмерка) в усложненных условиях).	Практическая работа Взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Позиционное нападение, быстрое нападение, быстрый отрыв.	25.04	
88	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: взаимодействие трех игроков (малая восьмерка) в усложненных условиях).	Практическая работа Взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Позиционное нападение, быстрое нападение, быстрый отрыв.	26.04	
89	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: позиционное нападение и личная защита (3:3) на одну корзину).	Практическая работа Взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Позиционное нападение, быстрое нападение, быстрый отрыв.	29.04	
90	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам, стрит бол).	Практическая работа Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте.	2.05	

		Правила игры в стрит бол. Учебная игра		
91	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам баскетбола).	Практическая работа Учебная игра. Развитие координационных способностей	3.05	
92	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Прыжок в высоту с разбега (подбор разбега).	Практическая работа Прыжок в высоту с разбега	6.05	
93	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Основные этапы развития физической культуры в России. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Слушание учителя Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	9.05	
94	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции (старт и стартовый разбег).	Практическая работа ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	10.05	
95	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Эстафетный бег (встречная эстафета, передача палочки).	Практическая работа Эстафета	13.05	
96	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Бег на средние дистанции (бег по дистанции, челночный бег 3×10м).	Практическая работа Бег на средние дистанции. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	16.05	
97	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных <i>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i> . Тест 60м.	Тестирование	17.05	
98	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Барьерный бег (преодоление первого барьера).	Практическая работа Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	20.05	
99	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Основы туристской подготовки. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Метание малого мяча на дальность.	Практическая работа Совершенствование метания малого мяча на дальность  Зачет	23.05	

	<i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест метание малого мяча.</i>			
100	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика кроссовый бег 20 минут. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест прыжок в длину с места.</i>	Практическая работа Совершенствование кроссового бега (преодоление препятствий) Зачёт.	24.05	
101	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика бег на дальние дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест бег на 2000м .итоговый контрольный зачет.</i>	Зачёт.	24.05	
102	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика бег на дальние дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест бег на 2000м.</i>	Практическая работа Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Тестирование	24.05	