


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района РТ

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____/ Т.Р. Мингалиев / Протокол № <u>1</u> от «<u>26</u>» <u>августа</u> 2022г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» _____/ Р.Г.Шайхутдинов ./ «<u> </u>» <u> </u> 2022г.</p>	<p>«Утверждаю» Руководитель МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» _____/ В.Ю.Гарифуллин./ Приказ № _____ от _____ 2022г.</p> 
---	--	---

Рабочая программа
По физической культуре в 9 классе
учителя высшей квалификационной категории
Фатхуллина Таслима Гибадулловича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«29» августа 2022г.

2022-2023 учебный год
с. Алабердино

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по предмету физическая культура для 9 класса составлена:

- ▶ на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (приказ МОиН РФ от 05.03.2004г. № 1089); (с изменениями на 23 июня 2015 года);
- ▶ на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).
- ▶ О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- ▶ Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2. 2821-10 №189), зарегистрированных в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19993.
- ▶ Основной образовательной программы МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан, реализующего ФК ГОС основного общего образования..
- ▶ Учебного плана МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан на 2022 – 2023 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 29 августа 2022 года).

Изучение физической культуры в 9 классе направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся;
- на закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума образования по физической культуре” и отражают основные направления педагогического процесса: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

В результате изучения физической культуры в 9 классе ученик должен
знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

В результате изучения физической культуры в 9 классе ученик должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
- повышать работоспособность, укрепления и сохранения здоровья.

Используемые педагогические технологии;

- | | |
|---|--|
| 1. Технология коммуникативного общения. | 4. Игровые технологии. |
| 2. Компьютерные технологии. | 5. Технология педагогики сотрудничества. |
| 3. Технология личностно-ориентированного подхода. | 6. Проблемное обучение. |

Содержание программы « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основы знаний.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Физическое совершенствование 68 ч

Теоретический курс

1. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей
2. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями
3. Олимпийские игры древности и современности.

Легкая атлетика

Совершенствовать технику эстафетного бега, бег 60 метров, 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки), челночный бег 3×10 м, прыжки в высоту способом «перешагиванием», прыжки в длину способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств (выносливость, быстрота, скоростно-силовые, координационные), метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений. Бросок набивного мяча. Бег с гандикапом, в парах, кросс.

Спортивные игры

Волейбол. Техника перемещений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей.

Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведений и бросков. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину

Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. . Остановка мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам.

Лыжная подготовка

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Плавания Способы плавания: Брасс. Кроль на груди и на спине

Старты. Повороты. Специальные плавательные упражнения. Способы освобождения от захватов тонувшего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде

Бадминтон

Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.

Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.

Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Подъём переворотом махом и силой. Мальчики: подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Прыжок «согну ноги» (козёл в длину). Подтягивания из виса. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь; равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд; прыжок боком (конь в ширину). Соединения упражнений по акробатике и на снарядах.

ОРУ с предметами.

Оборудование учебного процесса:

- Гимнастические маты, козел, конь, гимнастический мостик брусья.
- Волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные мячи, сетка.
- Секундомер, флажки, гранаты, стойки для прыжков в высоту.
- Лыжи, лыжные палки, ботинки.
- Свисток, секундомер, рулетка, флажки, стартовые колодки.
- Наглядные пособия

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа по физической культуре для средних общеобразовательных учреждений. Министерство образования Российской Федерации. И. В. Лях, 2010г.
2. Учебник по физической культуре 8-9 классы под общей редакцией В.И.Ляха
3. Журнал физкультура в школе
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
6. В помощь преподавателю. Физкультура. Календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе. 5-11 классы. Составитель В.И.Виненко. Волгоград, издательство «Учитель», 2010г.
7. Тематическое планирование. Физкультура. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона. 1-11 классы. Составители М.И.Васильева, И.Я.Гордияш и др. Волгоград, издательство «Учитель», 2010г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	№ урока	Тип урока	Характеристика деятельности ученика или виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
									план	факт
Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Основы знаний о физической культуре.	6	1	Вводный	Прослушать инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Усвоить тему «Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей».	Иметь представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей	Текущий	Упражнения на развитие быстроты	2.09	
	Спринтерский бег. Бег с ускорением 2-3 х 70-80м.		2	Совершенствование ЗУН	ОРУ в круге. специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места в коридор 10м на заданное расстояние. Эстафета «Вызов номеров»	Уметь выполнять ускорение с максимальной скоростью	Текущий	Прыжки через скакалку	6.09	
	Спринтерский бег. Бег с хода 2-4 х 30-60м.		3	Комбинированный	Выполнять специальные беговые упражнения. Пробегать 2-4 х 30-60м. Метать мяч в коридор 10м с 4-5 бросковых шагов на дальность с укороченного разбега. Развивать двигательные качества (координацию)	Уметь выполнять повторный бег с максимальной скоростью.	Текущий	Приседания на одной ноге с поддержкой	9.09	
	Спринтерский бег. Бег со старта с гандикапом 1-2 х 30-60м		4	Комбинированный	Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять бег со старта с гандикапом 1-2 х 30-60м в парах. Метать мяч с 4-5 бросковых шагов с полного разбега. Эстафета «Кто быстрее»	Уметь выполнять выход со старта, метать мяч с 4-5 бросковых шагов с полного разбега.	Текущий	Упражнения на развитие скоростных качеств	13.09	
	Прыжки в	1	5	Комбинированный	Выполнять прыжки в длину с 5-7 беговых	Уметь выполнять	Зачёт	Упражнения	16.04	

	длину с 5-7 беговых шагов.			нный	шагов. Бегать командами с гандикапом до 2км.	технику прыжка в длину Бегать командами с гандикапом до 2км.		на развитие прыгучести		
	Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов.	1	6	Комбинированный	Выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Кросс 3км	Уметь выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	Зачёт	Упражнения на развитие прыгучести	20.09	
Бадминтон – 3 часа										
	Технико-тактические действия в нападении.	3	7		Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	Демонстрировать технику приема атакующего удара «смеш».	Текущий	Прыжки через скакалку	23.09	
	Тактика одиночной игры.		8		Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.	Выполнять блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки. . Демонстрировать способы расстановки игроков на площадке. Соблюдать личную игровую зону спортсмена. Демонстрировать перемещения игроков на площадке.	Текущий	Подтягивание из виса (мальчики) Подтягивание из виса лёжа (девочки)	27.09	
	Тактика парной игры.		9		Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки.	Демонстрировать чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Демонстрировать выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Демонстрировать быстрые атакующие удары со смещением	Текущий	Прыжки с полного приседа	30.09	

Спортивные игры	Баскетбол. Основы знаний о физической культуре.	12	10	Комбинированный	Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Усвоить тему «Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями». Сочетание передвижений и остановок, приёмов передач, ведений и бросков.	игрока к задней линии	Текущий	Прыжки со скакалкой	4.04	
	Баскетбол. Способы ловли и передачи мяча. ++++++		11	Комбинированный	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок двумя руками от головы в прыжке. 3. Позиционное нападение со сменой мест. 4. Учебная игра. 5. Правила баскетбола	Уметь выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке, применять тактические действия в позиционном нападении.	Текущий	Прыжки на одной и двух ногах	7.10	
	Баскетбол. Бросок одной от плеча в прыжке. Бросок мяча в движении при получении от партнёра.		12	Комбинированный	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок двумя руками от головы в прыжке. 3. Штрафной бросок. 4. Позиционное нападение со сменой мест. 5. Учебная игра. 6. Правила баскетбола	Уметь выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Упражнения на развитие координации и движений	11.10	
	Совершенствование приёмов передвижений и остановок, приёмов передачи, ведения и бросков.		13	Комбинированный	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок двумя руками от головы в прыжке. 3. Штрафной бросок. 4. Позиционное нападение со сменой мест. 5. Учебная игра. 6. Правила баскетбола	Уметь выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Упражнения на развитие прыгучести	14.10	
	Штрафной бросок. Бросок в прыжке. Сочетание приёмов ловли и передачи мяча с броском в движении.		14	Комбинированный	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. 3. Штрафной бросок. 4. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. 5. Учебная игра	Уметь применять тактические действия в позиционном нападении и личной защите в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	Текущий	Развитие силы (отжимания)	18.10	
	Штрафной бросок. Бросок в прыжке. Учебная игра.		15	Комбинированный	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. 3. Штрафной бросок. 4. Позиционное нападение и личная защита	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок, применять тактические действия в	Текущий	Упражнения на пресс	21.10	

				в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. 5. Учебная игра	позиционном нападении и личной защите в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.					
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.		16	Комбинированный	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. 3. Штрафной бросок. 4. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. 5. Учебная игра. 6. Правила баскетбола	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок, применять тактические действия в позиционном нападении и личной защите в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	Текущий	Прыжки через скакалку	25.10	
	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.		17	Комбинированный	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. 3. Штрафной бросок. 4. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. 5. Учебная игра. 6. Правила баскетбола	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча в прыжке, штрафной бросок, применять тактические действия в позиционном нападении и личной защите в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	Текущий	Жонглирование мячом	28.10	
	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».		18	Комбинированный	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. 3. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». 4. Учебная игра. 5. Правила баскетбола	Уметь применять тактические действия во взаимодействиях двух игроков в нападении и защите «заслон».	Текущий	Многоскоки	8.11	
	Бросок одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении.		19	Комбинированный	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Бросок одной и двумя руками в прыжке 3. Взаимодействие трех игроков в нападении. 4. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Прыжки со скакалкой 1-2 мин	11.11	
	Штрафной бросок- зачет Взаимодейств		20	Учетный	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 2. Штрафной бросок- зачет	Уметь применять тактические действия во взаимодействиях трёх	Итоговый	Отжимания	15.11	

Волейбол.	ие трех игроков в нападении «малая восьмерка» Учебная игра				3. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». 4. Учебная игра	игроков в нападении «малая восьмерка».				
	Зонная защита 2 : 1 : 2. Учебная игра		21	Учетный	1. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. 3. Зонная защита 2 : 1 : 2 4. Учебная игра 5. Правила баскетбола- зачет	Уметь применять тактические действия во взаимодействиях трёх игроков в нападении «малая восьмерка».	Итоговый	Подтягивания в висе	18.11	
	Волейбол. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	12	22	Изучение нового материала	1. Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. 2. Стойки и перемещение игрока. 3. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. 4. Подача снизу, прием мяча. 5. Учебная игра. 6. Игра в нападение через 3-ю зону.	Уметь передвигаться в стойке, играть в волейбол по упрощенным правилам		Техника безопасности на уроках волейбола	22.11	
	Прием мяча снизу		23	Комбинированный	1. Стойки и перемещение игрока. 2. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. 3. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. 4. Учебная игра. 5. Игра в нападение через 3-ю зону. 6. Развитие координационных способностей	Уметь принимать мяч двумя снизу, играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	ОРУ	25.11	
	Нижняя прямая подача		24	Совершенствование ЗУН	1. Перемещение игрока. 2. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. 3. Нападающий удар при встречных передачах. 4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. 5. Учебная игра. 6. Игра в нападение через 3-ю зону. 7. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Перемещение. Правила игры	29.11	
	Нападающий удар при		25	Совершенствование ЗУН	1. Перемещение игрока. 2. Передача мяча сверху двумя руками,	Уметь выполнять нападающий удар, играть	Текущий	Правила, жестикуляция	2.12	

	встречных передачах.				стоя спиной к цели. 3. Нападающий удар при встречных передачах. 4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. 5. Прием мяча снизу в группе. 6. Учебная игра. 7. Игра в нападение через зону.	в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		ия		
	Нападающий удар		26	Комплексный	1. Перемещение игрока. 2. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. 3. Нападающий удар при встречных передачах. 4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. 5. Прием мяча снизу в группе. 6. Учебная игра.	Уметь принимать мяч двумя снизу, играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Отжимания	6.12	
	Нижняя прямая подача		27	Совершенствование ЗУН	1. Перемещение игрока. 2. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, передачах. 3. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. 4. Учебная игра. 5. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять подачу в заданную часть площадки, играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Прыжки через скакалку	9.12	
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		28	Изучение нового материала	1. Перемещение игрока. 2. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. 3. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. 4. Нападающий удар при встречных передачах. 5. Нижняя прямая подача. 6. Учебная игра.	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху через сетку, играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Перемещение, имитация нападающего удара	13.12	
	Нижняя прямая подача		29	Изучение нового материала	1. Перемещение игрока. 2. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. 3. Нападающий удар при встречных передачах. 4. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. 5. Прием мяча снизу в группе. 6. Учебная игра. 7. Игра в нападение через 3-ю зону.	Уметь выполнять передачу двумя руками стоя спиной к цели, играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Подъём туловища из положения лёжа	16.12	

	Учебная игра с заданием		30	Учётный	1. Перемещение игрока. 2. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. 3. Нападающий удар при встречных передачах. 4. Зачёт нижней прямой подачи в заданную часть площадки. 5. Прием мяча снизу в группе. 6. Игра в нападение через третью зону.	Уметь выполнять приём мяча снизу после подачи, играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Итоговый	Подача мяча. Игра	20.12	
	Приём мяча в группе		31	Учётный	1. Зачёт приема мяча отражённого сеткой. 2. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. 3. Учебная игра	Уметь выполнять нападающий удар при встречных передачах, играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Итоговый	Прыжки с полного приседа	23.12	
	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки		32	Учётный	1. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки 2. Зачёт передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. 3. Учебная игра. 4. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачу мяча, стоя спиной к партнёрам, играть в волейбол по упрощенным правилам	Итоговый	История возникновения игры волейбол	27.12	
	Игра в нападении через третью зону.		33	Учётный	1. Совершенствование приёма мяча. 2. Зачёт нападающего удара. 3. Учебная игра с заданием 4. Развитие двигательных качеств	Уметь выполнять нападающий удар при встречных передачах, играть в волейбол по упрощенным правилам	Итоговый	Составить комплекс утренней гимнастики.	10.01	
Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход	12	34	Совершенствование ЗУН	1. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. 2. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. 3. Прохождение дистанции 1км	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Техника безопасности	13.01	
	Переход с одного хода на другой		35	Совершенствование ЗУН	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Бесшажный ход. 3. Одновременный двухшажный ход. 4. Прохождение дистанции 1 км. 5. Переход с одного хода на другой.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Имитация лыжных ходов	17.01	

	Одновременный одношажный ход		36	Совершенствование ЗУН	1. Одновременный одношажный ход. 2. Бесшажный ход. 3. Повороты со спусков в право влево. 4. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Выполнение лыжных ходов	20.01	
	Одновременный безшажный ход		37	Совершенствование ЗУН	1. Одновременный двухшажный ход. 2. Подъем «елочкой». 3. Повороты со спусков в право влево. 4. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Ходьба на лыжах	24.01	
	Преодоление контр уклонов		38	Совершенствование ЗУН	1. Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. 2. Коньковый ход 3. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Прохождение дистанции до 3км	27.01	
	Переход с попеременных ходов на одновременные.		39	Изучение нового материала	1. Техника торможения «плугом» со склона 35 градусов. 2. Попеременный четырехшажный ход. 3. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Текущий	Прохождение дистанции до 3км	31.01	
	Переход с попеременных ходов на одновременные.		40	Совершенствование ЗУН	1. Попеременный четырехшажный ход. 2. Переход с попеременных ходов на одновременные. 3. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Текущий	Прохождение дистанции до 3км	3.02	
	Преодоление контруклонов		41	Совершенствование ЗУН	1. Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. 2. Коньковый ход 3. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Коньковый ход	7.02	
	Преодоление контруклонов		42	Совершенствование ЗУН	1. Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. 2. Переход с попеременных ходов на одновременные. 3. Прохождение дистанции 4км со сменой ходов	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Текущий	Прохождение дистанции до 3км	10.02	
	Переход с попеременных ходов на одновременные.		43	Учётный	1. Прохождение дистанции 3 км. 2. Зачёт перехода с попеременных ходов на одновременные.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Итоговый	Коньковый ход.	14.02	
	Преодоление контруклонов		44	Учётный	1. Прохождение дистанции 4.5 км. 2. Зачёт преодоления контруклонов	Уметь преодолевать контруклон	Итоговый	Переход с хода на ход	17.02	

	Прохождение дистанции 3 км.		45	Совершенствование ЗУН	1. Совершенствование перехода с хода на ход. 2. Прохождение дистанции 3 км. 3. Темп средний соблюдение правила соревнований.	Уметь передвигаться на лыжах, правила обгона, рассчитывать силы на дистанции.	Текущий	Прыжки с полного приседа		
Гимнастика	Акробатика Кувырки вперед и назад слитно	12	46	Комбинированный	1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка 2. Строевые приемы в движении Кувырки вперед и назад слитно. 3. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад слитно	Текущий	Техника безопасности и на занятиях	21.02	
	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки)		47	Изучение новой темы	1. Из упора присев стойка на руках и голове. 2. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). 3. Кувырок назад в полушпагат (девочки). 4. Развитие координационных способностей. 5. Комбинация из 5 упражнений	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь	Текущий	Отжимание от пола	24.02	
	Акробатические элементы		48	Учётный	1. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). 2. Зачёт длинного кувырка вперёд с трех шагов разбега. 3. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. 4. Кувырок назад в полушпагат (девочки). 5. Комбинация из 5 упражнений. 6. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Итоговый	Упражнения на гибкость	28.02	
	Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).		49	Комбинированный	1. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. 2. Подтягивание в висе. 3. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). 4. Подъем переворотом махом (девочки). 5. Упражнение на гимнастической скамейке. 6. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Текущий	Строевые упражнения	3.03	

	Акробатика		50	Комбинированный	1. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. 2. Комбинация акробатических упражнений из 5 упражнений. 3. Развитие силовых способностей. 4. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Текущий	Подъём переворотом	7.03	
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.		51	Учётный	1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении 2. Зачёт перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. 3. Лазание по канату в два приема. 4. Подъем переворотом силой (мальчики) 5. Подъем переворотом махом (девочки). 6. Комбинация из 5 упражнений	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке	Итоговый	Строевые упражнения	10.03	
	Опорный прыжок		52	Учётный	1. Длинный кувырок с трех шагов разбега. 2. Комплекс акробатических упражнений 3. Подъем махом в перед в сед ноги врозь (мальчики). 4. Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю переход в упор на н/ж	Уметь выполнять опорный прыжок	Итоговый	Упражнения с скакалкой	14.03	
	Комплекс акробатических упражнений		53	Совершенствование ЗУН	1. Комплекс акробатических упражнений 2. Подъем переворотом силой (мальчики). 3. Подъем переворотом махом (девочки).	Уметь выполнять соединение акробатических упражнений	Текущий	Подготовить выступление на тему: история олимпийских игр.	17.03	
	Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).		54	Учётный	1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. 2. ОРУ с предметами. 4. Лазание по канату в два приема. 5. Зачёт подъема переворотом силой (мальчики). 6. Зачёт подъема переворотом махом (девочки).	Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	Итоговый	Составить комплекс домашнего задания	21.03	
	Комбинация из 5 упражнений.		55	Комбинированный	1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. 2. ОРУ с предметами. 3. Лазание по канату в два приема. 4. Прикладные упражнения 5. Комбинация из 5 упражнений.	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию из 5 упражнений.	Текущий	Подготовить выступление на тему: «Спорт. Каким он нужен миру»	24.03	
	Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги		56	Изучение новой темы	1. ОРУ с предметами. 2. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики). 3. Упражнения для развития силовых	Уметь выполнять опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики).	Текущий	Составить комплекс ОРУ	4.04	

	через козла (мальчики.).				способностей и силовой выносливости.					
	Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики).		57	Учётный	1. ОРУ с предметами. 2. Зачёт опорного прыжка боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики). 3. Упражнения для развития силовых способностей 4. Акробатические упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики).	Итоговый	Составить комбинацию вольных упражнений.	7.04	
Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	58	Вводный	1. Инструктаж по ТБ на уроке по лёгкой атлетике 2. Низкий старт до 30 м. 3. Бег по дистанции 70-80 м. 4. Эстафетный бег. 5. Специальные беговые упражнения. 6. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Текущий	Прыжки на одной и двух ногах	11.04	
	Низкий старт до 30 м. Финиширование.		59	Комплексный	1. Низкий старт до 30 м. 2. Бег по дистанции 70-80 м. 3. Финиширование. 4. Эстафетный бег. 5. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку	Текущий	Многоскоки	14.04	
	Эстафетный бег. Финиширование.		60	Комплексный	1. Низкий старт до 30 м. 2. Бег по дистанции 70-80 м. 3. Финиширование. 4. Эстафетный бег. 5. Специальные беговые упражнения. 6. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой старта учащимся, принимающим эстафетную палочку	Текущий	Силовые упражнения с собственной массой	18.04	
	Бег 100 м с низкого старта с максимальной скоростью.		61	Учётный	1. Бег на результат 100 м. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафетный бег. 4. Барьерный бег	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	Текущий	Прыжки со скакалкой 1-3 мин	21.04	
	Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность		62	Комплексный	1. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. 2. Метание мяча на дальность в коридоре 10 метров с разбега. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте, сохранять для техники метания мяча ритм	Текущий	Подтягивания	25.04	
	Прыжок в высоту способом «перешагива-		63	Комплексный	1. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. 2. Метание мяча на дальность в коридоре 10 метров разбега.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные дей-	Текущий	Отжимания	28.04	

	ния» с 11-13 беговых шагов. Метение мяча на дальность в коридоре 10 метров разбега.				3. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие скоростно-силовых качеств	ствия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования				
		3	Футбол-5							
	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек		64	Обучение	1. ОРУ в движении. 2. Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений 3. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма 4. игра в футбол с заданием	Текущий	Уметь выполнять стойку и передвижение игрока.	Упражнения на развитие прыгучести	5.05	
	Удары по катящемуся мячу		65	Совершенствование	1. ОРУ в движении. 2. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма 3. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы 4. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой 5. Игра с заданием.	Текущий	Уметь выполнять удары по летящему мячу.	Имитация техники выполнения ударов по мячу.	9.05	
	Ведение мяча		66	Комплексный	1. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника 2. Удар по летящему мячу средней частью подъёма 3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 4. Игра	Текущий	Уметь выполнять ведение мяча сопротивлением защитника.	Игра в стенку, удар-остановка.	12.05	
		2	Плавание -3ч							
	Техника безопасности в воде.		67	Обучение	1. Техника безопасности при купании в водоёме. Личная и общественная гигиена 2. Теория способы освобождения от захватов тонувшего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде	Текущий	Уметь оказывать пмп утопающему.	Первая медицинская помощь утопающему.	16.05	
	Способы плавания		68	Обучение	1. Повторить способы плавания: Брасс. Кроль на груди и на спине. 2. Просмотр видео фильма Способы ныряния и меры предосторожности.	Текущий	Уметь различать способы плавания	Выполнить рисунок одним из видов плавания	19.05	

