Рабочая учебная программа для 9 –х классов по физической культуре разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (основное общее образование, базовый уровень);

 - Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2014г.

 - Базисного учебного плана РФ для общеобразовательных учреждений РФ реализующих программу по ФГОС начального и основного общего образования от 23.06.2014 г.

 - Учебного плана школы на 2018-2019 учебный год;

Количество часов: 102 (в неделю 3 часа).

Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 8 - 9 классы .ФГОС: под общ. редакцией [Виленского М. Я](http://www.labirint.ru/authors/26806/). Издательство: [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2014 г.

**Уровень программы** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2014г.

**УМК обучающегося** Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 8 - 9 классы. ФГОС: под общ. редакцией [Виленского М. Я](http://www.labirint.ru/authors/26806/). Издательство: [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2014 г.

**Цель**школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать  ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий  в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

       Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ (ред. 19.12.2016))
2. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура». ральный уровень;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
5. Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенные в реестр образовательных программ, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5).

**Планируемые результаты учебного предмета физическая культура**

**9 класс**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена 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 умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма: принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им; ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения; Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно: развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества; формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценки);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать; развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма; формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр баскетбол (по упрощенным правилам); Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 30м,60м,300м,500м 1000м, челночный бег, подтягивание, пресс, в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла; кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

**В области познавательной культуры:**

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**В области нравственной культуры:**

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**В области физической культуры:**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30-60 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину ; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом перешагивание

В метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели.

В гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног; смешенные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла; кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазанье по канату;

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам (баскетбол);

Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

Владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину и высоту, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

**Метапредметные связи**

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

 Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

 Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

**В области познавательной культуры:**

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

**В области нравственной культуры:**

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

**В области эстетической культуры:**

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

**В области коммуникативной культуры:**

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

**В области физической культуры:**

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**В области познавательной культуры:**

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

**В области нравственной культуры:**

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической и теоретической подготовке.

**В области эстетической культуры:**

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

**В области коммуникативной культуры:**

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

**В области физической культуры:**

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

**Содержание учебного предмета физическая культура 9 класс**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 9 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**Общее количество учебных часов за I четверть - 27**

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;

 Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

**Общее количество учебных часов на II четверть –21**

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.Развитие способностей, необходимых для успешного овладение гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, прежде всего добросовестного, глубокого осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

 Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

**Общее количество учебных часов на III четверть – 30**

Знать:

 Лыжный спорт: Овладеть техникой передвижения на лыжах – лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможение, повороты.

Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах).

Способствовать оздоровлению учащихся (пребывание на свежем воздухе – закаливание).

Развивать выносливость. Устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);

Определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъёмов, поворотов, торможений.Обучение способам передвижения на лыжах предполагает по мере овладения одним способом переходить к изучению другого, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует и специфике передвижения на лыжах. На уроках лыжной подготовки передвижение на лыжах совершается в течение всего занятия, не только во время обучения тому или иному способу, но и при передвижении к месту занятий, к учебному склону, при возвращении в школу. Сокращение подготовительных упражнений до минимума, выполняемых на месте, и их замена специальными упражнениями, направленными на овладение отдельными элементами техники лыжных ходов, а также организация одновременного обучения ступающему шагу, повороту переступанием и скользящему шагу позволяет повысить эффективность обучения. Дает возможность учащимся быстрее приобрести навык управления лыжами, почувствовать их вес, скольжение на них, сохранять параллельное положение лыж, научиться свободному передвижению.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Общее количество учебных часов на IV четверть – 24**

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **9** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  | 11 |
| 3 |  Спортивные игры | 30 |  | 17 |  |  | 13 |  |
| 4 | Гимнастика акробатики | 21 |  | 21 |  |  |
| 6 | Лыжная подготовка  | 30 |  |  | 30 |  |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Календарно тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Домашнее задание** |
| **План** | **Факт** |
| **I четверть****Легкая атлетика и спортивные игры** |
| 1 | Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. | 5/1 |  |  | Т/Б на уроках легкой атлетике |
| 2 | Бег 30 м учетСтартовый разгон. Бег с ускорением .Старты из различных положений | 1 |  |  | Утренняя физическая зарядка |
| 3 | Бег по дистанции.Финиширование. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Развитие скоростных качеств. |
| 4 | Передача эстафетной палочки в эстафете. | 1 |  |  | Виды эстафет в легкой атлетике  |
| 5 | Правила соревнований в беге.60 метров – на результатЭстафеты  | 1 |  |  | Правила соревнований в легкой атлетике |
| 6 | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние.  | 3/1 |  |  | Техника метания мяча  |
| 7 |  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель Бег 500 м  | 1 |  |  | Имитационные упражнения для метания |
| 8 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. Кросс 2000м | 1 |  |  | Развитие выносливости |
| 9 | Прыжки и многоскоки. Подбор разбега, отталкивание , приземление. | 2/1 |  |  | Прыжковая подготовка  |
| 10 | Прыжок в длину с места Развитие выносливости | 1 |  |  | Прыжок в длину с места  |
| 11 | ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока.Игра «Передал- садись» | 5/1 |  |  | Т/Б на уроках спортивных игр |
| 12 | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. | 1 |  |  | Терминология баскетбола  |
| 13 | История возникновения Баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока.  | 1 |  |  | История возникновения баскетбола  |
| 14 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |  | Имитационные упражнения  |
| 15 | Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол | 1 |  |  | Правила игры баскетбол  |
| 16 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | 5/1 |  |  | Развитие координационных способностей  |
| 17 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  | Общефизическая подготовка  |
| 18 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в баскетбол | 1 |  |  | Специально физическая подготовка  |
| 19 | Ведение мяча с изменением направленияИгра в баскетбол | 1 |  |  | Развитие ловкости  |
| 20 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока Игра мини баскетбол | 1 |  |  | Развитие скорости  |
| 21 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение  | 4/1 |  |  | Теоретическая я подготовка  |
| 22 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение  | 1 |  |  | Теоретическая я подготовка |
| 23 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | 1 |  |  | Физическая подготовка  |
| 24 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 |  |  | Физическая подготовка  |
| 25 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 3/1 |  |  | Взаимодействие игроков в игре  |
| 26 |  Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини- баскетбол | 1 |  |  | Тактика защиты  |
| 27 |  Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол | 1 |  |  | Тактика нападения  |
| **II четверть** **Гимнастика** |  |
| 28/1 | Инструктаж ТБ.. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). | 7/1 |  |  | Т/Б на уроках гимнастики  |
| 29/2 | Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 1 |  |  | Подтягивание  |
| 30/3 | Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр на / скамейке. | 1 |  |  | Отжимание  |
| 31/4 | Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.  | 1 |  |  | Пресс  |
| 32/5 | Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах | 1 |  |  | Развитие выносливости  |
| 33/6 | Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям | 1 |  |  | Развитие силы |
| 34/7 | Круговая тренировка.Повторить изученные элементы | 1 |  |  | Развитие координации  |
| 35/8 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).  | 6/1 |  |  | Техника опорного прыжка  |
| 36/9 | Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжки через скакалку за 30 сек | 1 |  |  | Способы регулирования физ.нагрузок |
| 37/10 |  Правила соревнований. Прыжок ноги врозь | 1 |  |  | Правила соревнований в гимнастике  |
| 38/11 | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой.Опорный прыжок. | 1 |  |  | Общефизическая подготовка  |
| 39/12 | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |  |  | Специально физическая подготовка  |
| 40/13 | Комбинации на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 |  |  | Комплекс ОРУ №1 |
| 41/14 | АкробатикаКувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 6/1 |  |  | Комплекс ОРУ №2 |
| 42/15 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.  | 1 |  |  | Комплекс ОРУ №3 |
| 43/16 | Кувырок вперед, Стойка на лопатках перекатом назад | 1 |  |  | Комплекс ОРУ с мячом №1 |
| 44/17 | Комбинации освоенных элементов.  | 1 |  |  | Комплекс ОРУ с мячом №2 |
| 45/18 | Кувырок назад«Мост» из положения лежа П/И « Светофор» | 1 |  |  | Комплекс ОРУ с мячом №3 |
| 46/19 | Гимнастическая полоса препятствий.Развитие координации  | 1 |  |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №1 |
| 47/20 | Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» | 2/1 |  |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №2 |
| 48/21 | Акробатическое соединение из разученных элементов.  | 1 |  |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №3 |
| **III четверть** **Лыжная подготовка** |  |
| 49/1 | ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход.передвижение по дистанции – 1 км. | 8/1 |  |  | Т/Б на уроках лыжной подготовки  |
| 50/2 | Правила самостоятельного выполнения упр. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 |  |  | Правила самостоятельного выполнения упр. |
| 51/3 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  | Оказание помощи при обморожениях и травмах. |
| 52/4 |  Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 3 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок | 1 |  |  | Особенности дыхания при передвижении по дистанции |
| 53/5 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | 1 |  |  | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. |
| 54/6 | Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 3 км.  | 1 |  |  | Техника торможения плугом  |
| 55/7 | Самоконтроль. Торможение упором. Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | 1 |  |  | Самоконтроль. |
| 56/8 |  Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.  | 1 |  |  | Применение лыжных мазей |
| 57/9 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | 9/1 |  |  | Развитие выносливости |
| 58/10 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. | 1 |  |  | Виды лыжного спорта. |
| 59/11 | Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов интервальным методом  | 1 |  |  | Развитие скоростной выносливости |
| 60/12 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 4 км. | 1 |  |  | Развитие обшей выносливости  |
| 61/13 | Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом.  | 1 |  |  | Техника торможения с горки |
| 62/14 | Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок.  | 1 |  |  | Общефизическая подготовка  |
| 63/15 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м; | 1 |  |  | Специально физическая подготовка  |
| 64/16 | Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 4км. | 1 |  |  | Техника лыжных ходов  |
| 65/17 | Пройти 5 км с переменной скоростью, использованием ходов. | 1 |  |  | Техника лыжных ходов |
| 66/18 | Контрольные соревнования: 3(км)-девочки, 5(км)-мальчики. | 1/1 |  |  | Упражнения на расслабления  |
| 67/19 | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. | 6/1 |  |  | История возникновения лыж  |
| 68/20 | Совершенствовать поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости. | 1 |  |  | Применение лыжной подготовки во время второй мировой войны |
| 69/21 | Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.  | 1 |  |  | Развитие скоростной выносливости |
| 70/22 | Совершенствовать повороты переступанием. Эстафеты с этапом 30 м | 1 |  |  | Техника поворотов |
| 71/23 | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков, поворотов | 1 |  |  | Техника лыжных ходов  |
| 72/24 | Повторить технику передвижения на лыжах с палками и без, одновременно бесшажный ход, попеременно-двухшажный ход, торможение плугом и упором | 1 |  |  | Имитационные упражнения |
| 73/25 | Виды конькового хода, на дистанции до 3 км. | 6/1 |  |  | Применения конького хода  |
| 74/26 | Одношажный коньковый ход 5 км. | 1 |  |  | Техника одношажного конькового хода  |
| 75/27 | Двухшажный коньковый ход 5 км | 1 |  |  | Техника двухшажного конького хода  |
| 76/28 | Попеременно двухшажный коньковый ход  | 1 |  |  | Техника попеременного двухшажного конькового хода |
| 77/29 | Полуконьковый ход  | 1 |  |  | Применение полуконькового хода  |
| 78/30 | Коньковый ход без лыжных палок  | 1 |  |  | Применение конькового хода без палок  |
| **IV четверть****Спортивные игры и легкая атлетика** |  |
| 79/1 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком,  | 7/1 |  |  | Т/Б на уроках спортивных игр |
| 80/2 | Ведения мяча на месте и в движении. Игра в мини баскетбол. | 1 |  |  | Терминология баскетбола  |
| 81/3 | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Игра в мини баскетбол. | 1 |  |  | История возникновения баскетбола  |
| 82/4 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении. Игра в мини баскетбол. | 1 |  |  | Имитационные упражнения  |
| 83/5 | Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди, игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  | Правила игры баскетбол  |
| 84/6 | Эстафеты с мячами, игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  | Развитие координационных способностей  |
| 85/7 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини баскетбол. | 7/1 |  |  | Общефизическая подготовка  |
| 86/8 | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча, Игра в мини баскетбол. | 1 |  |  | Специально физическая подготовка  |
| 87/9 | Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол  | 1 |  |  | Развитие ловкости  |
| 88/10 | Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге, бросок мяча по кольцу | 1 |  |  | Развитие скорости  |
| 89/11 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате | 1 |  |  | Теоретическая я подготовка  |
| 90/12 |  Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол | 1 |  |  | Теоретическая я подготовка |
| 91/13 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 |  |  | Физическая подготовка  |
| 92/14 | Прыжки в высоту способом перешагивания.  | 3/1 |  |  | Т/Б на уроках легкой атлетике |
| 93/15 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р  | 1 |  |  | Прыжковая подготовка  |
| 94/16 | Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние  | 1 |  |  | Способы прыжков в высоту  |
| 95/17 | Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места на результат. | 2/1 |  |  | Прыжок в длину с места  |
| 96/18 | Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат | 1 |  |  | Способы прыжков с разбега  |
| 97/19 | Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м | 6/1 |  |  | Развитие скоростных качеств. |
| 98/20 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат  | 1 |  |  | Правила соревнований в легкой атлетике |
| 99/21 | Эстафетный бегИнструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Метание мяча на заданное расстояние | 1 |  |  | Виды эстафет в легкой атлетике |
| 100/22 | 500 метров – на результат. Метание мяча на дальность.  | 1 |  |  | Развитие Скоростной выносливости  |
| 101/23 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров | 1 |  |  | Развитие общей выносливости |
| 102/24 | Эстафетный бег 4\*100 и 4\*400 метров | 1 |  |  | Утренняя физическая зарядка  |