

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет образования Новгородской области

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №31"

РАССМОТРЕНО

**МО учителей
физической культуры**

**Протокол МО №1 от «30»
августа 2023 г.**

УТВЕРЖДЕНО

МАОУ "СОШ № 31".

**№ 122 от «31» августа
2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

г.В.Новгород 2023-2024 у.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре** составлена на основе примерной программы основного общего образования для 9 класса и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2018).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 9кл: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова. И.М. Туревский; под общ. Ред. М.Я.Виленского, - М.4 Просвещение, 2020 г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред.В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2020 г.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов.Приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному содержанию образования

1. Планируемые результаты освоение учебного предмета(9 класс)

Цели программы:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Задачи программы:

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний личной гигиены, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам, психической саморегуляции.

В программу включён региональный компонент. Изучение традиций, быта и нравов Донских казаков. Традиции казачьего круга.

Объём программы

Авторская программа рассчитана на 68 часов в 9 классе из расчета 2 часа в неделю. Согласно учебному плану образовательного учреждения рабочая программа рассчитана на 68 часов.

Материально техническое обеспечение программы по физической культуре

Интернет ресурсы для учителя:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=25> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://www.uchportal.ru/load/47-4-2> - учительский портал.

<http://www.openclass.ru/weblinks/44168> - открытый класс.

Сайты: «Открытый урок», «Про Школу», сайт «Творческих учителей».

Учебно-практическое оборудование:

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Перекладина гимнастическая

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1.5-2 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палки гимнастические

Скакалки

Маты гимнастические

Гимнастический подкидной мостик

Обручи

Планируемые результаты освоение учебного предмета(8 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	48
2	Основы знаний в процессе уроков	

3	Вариативная часть	20
4	Лёгкая атлетика	18
5	Гимнастика с элементами акробатики	14
6	Спортивные игры	28
7	Кроссовая подготовка	8
8	Итого	68

1.1. Естественные основы.

9 класс. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Самоконтроль на занятиях физической культурой. Правила самостоятельного выполнения физических упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Врачебный контроль во время занятий.

- Социально-психологические основы.

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

- Культурно-исторические основы.

9 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приёмы закаливания.

9 класс. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

- Спортивные игры.

- Волейбол.

9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приёмом снизу. Игра в нападении в зоне 3; игра в защите. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.

Баскетбол.

9 класс. 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. Передача мяча в движении. Нападение различными способами. Взаимодействие в тройках.

- Гимнастика с элементами акробатики.

9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий-Гимнастикой.

- *Лёгкая атлетика* - Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе *Кроссовая подготовка* 9 класс. Правила и организация соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Казачьи игры:

«Перетягивание каната», «Попади в цель», «Перестрелка».

Казачьи силовые упражнения с отягощением.

Демонстрировать.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	10 и выше	7-8 раз	5 раз			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				16 и выше	12 – 13 раз	8
Бег 60 м,с	8.6 с и ниже	8.5-8.9 с	9.0-9.2 с	9.4 с и ниже	9.5-9.9 с	10.0 с
Челночный бег 3+10м	7.7 и ниже	8.4 – 8.0 с	8.6 с	8.5 с	9.3 – 8.8с	9.7 с
Прыжок в длину с места.	220	190 - 205	175	205	165 - 185	155
Гибкость	12 и выше	8 – 10 см	4	20. и выше	12 – 14 см	7 см
6 – минутный бег, метры.	1500 и выше	1250 - 1350	1100 и ниже	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
Метание мяча 150 гр	45 метров	40 метров	31 метров	35 метров	23 метра	18 метров

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАМЫ

Содержательные линии	Требования ФГОС. Планируемые результаты	
	Предметные результаты	
	Базовый уровень	Повышенный уровень

<p>Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения. Упоры;</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • планирование занятий физическими упражнениями • 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; • организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ; • организация и проведение занятий физической 	<ul style="list-style-type: none"> • - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; • - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; • - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.
---	---	--

<p>седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, голове, руках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на перекладине:</i> висы, перемахи, упоры, перевороты, спад-подъём, махи, соскоки.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Лёгкая атлетика. Беговые</i></p>	<p>культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика физической нагрузки по показателю час-игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • 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. 	
--	---	--

<p><i>упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, бег на выносливость, прыжки с места и с разбега.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры.</i> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, нападающий удар, блокирование.</p>		
--	--	--

Формируемые УУД

Личностные	Коммуникативные	Познавательные	Регулятивные
-------------------	------------------------	-----------------------	---------------------

<p>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <p>- формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>- формирование эстетических потребностей,</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном - обсуждении упражнений.</p> <p>- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; лёгкой атлетике;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без;</p> <p>- самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p>	<p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ;</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p>
---	---	---	---

ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.			
--	--	--	--

3.Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс 68 ч (2ч. в неделю)

Тема урока	Тип урока	Содержание материала	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Д/З Оборудование	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика-18 ч.							
Ходьба и бег 5 часов	Урок №1 Вводный.	Инструктаж №1. ТБ. Способы ходьбы и бега. Обучение низкому старту. Бег отрезки 3/10м, 3/20м, 3/30м. Бег 60м. Теория: Правила соревнований. «Традиции казачьего круга».	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; принимать положение низкого старта. Бегать короткие дистанции.	Текущий.	Отработать положение низкого старта; работа толчковой ногой, отталкивание. Секундомер.	1.09	
	Урок №2 Комплексный.	ОРУ в движении Закрепление низкого старта. Бег на скорость 30-60м. Развитие скоростных способностей. Игра «Перестрелка». Тестирование- бег 60м на время.	Уметь: правильно выполнять низкий старт, основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 метров.	Текущий.	Отработать положение низкого старта. Отталкивание. Секундомер, мяч вол-й	4.09	
	Урок №3 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перестроения. Отработка низкого старта. Бег на скорость 60 м. Встречная эстафета.	Уметь: правильно выполнять низкий старт, основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 60 м.	Текущий.	Отработать положение низкого старта и работу толчковой ноги. Секундомер, флажки.	8.09	
	Урок №4 Комплексный.	Челночный бег 3/10 метров. Развитие скоростных способностей. Игра «Кто быстрее».				11.09	
	Урок №5 Учетный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Бег 60 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Бег с различной частотой шагов. Игра «Перестрелка»	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 метров.	Зачет. 60м м: 8.4-9.2- 10.0 сек. д: 9.4-10.0- 10.5 сек.	Приседания на двух 20-30 раз. Секундомер, палочки, флажки.	15.09	
Длительный бег 4 часа	Урок №6 Обучающий.	ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Обучение бегу на длинные дистанции. Чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности 1000-1500м. Игра	Уметь: правильно выполнять движения при беге, следить за дыханием, распределять силы по дистанции (бегать до 10 мин).	Текущий.	Прыжки на скалке 60-70 раз. Секундомер, мяч волейбольный, флажки.	18.09	

		«Красные - синие».					
	Урок№7 Комплексный.	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег по пересеченной местности 1500-2000м. Развитие выносливости. Круговая эстафета.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин. Чередовать ходьбу и бег. Правильно финишировать.	Текущий.	Прыжки на скакалке 60-80 раз. Секундомер, флажки, мяч волейбольный.	22.09	
	Урок№8 Комплексный.					25.09	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Урок№9 Учетный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Бег 2000м. Обучение прыжку в длину с разбега. Теория: Роль подводящих упражнений.	Уметь: бегать в равномерном темпе, показывать результат.	Зачёт. М-9.00- 9.30-10.0м.с. Д-10.0-10.30-10.50м.с..	Прыжки на скакалке 60-90 раз. Секундомер, прыжковая яма.	29.09	
Прыжки 8 часов	Урок №10 Обучающий.	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подбор разбега, многоскоки. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки в длину с места.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.	Текущий.	Многоскоки на одной и двух ногах 10-15 прыжков. Прыжковая яма.	2.10	
	Урок №11 Комплексный.	ОРУ на месте. Прыжки с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в шаге через резинку. Прыжок способом «согнув ноги». Игра «Попади на планку».	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; подбирать толчковую ногу.	Текущий. Зачёт. М-4.30-380-330. Д-370-3.30-290.	Отработка движений маховой и толчковой ноги. Прыжки вверх 10-15 раз. Прыжковая яма, рулетка.	6.10	
	Урок №12. Комплексный.					9.10	
	Урок №13 Учётный.	ОРУ на месте. Обучение прыжку в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Выход к планке, маховые движения, переход через планку. Прыжки на разной высоте от 50 см до 130см.	Уметь: правильно подбирать разбег, выполнять маховые и толчковые движения ногой. Выполнять переход через планку. Правильно приземляться.	Текущий.	Многоскоки на одной и двух ногах 10-15 прыжков. Прыжковая яма, планка, рулетка.	13.10	
Урок №14 Обучающий.	ОРУ на месте. Многоскоки. Маховые и толчковые движения ногой. Подбор разбега.	Уметь: правильно подбирать разбег, выполнять маховые и толчковые движения	Текущий.	Многоскоки на двух ногах 10-15раз. Прыжки на скакалке 70-	16.10		

		Прыжки на различной высоте. Игра «Перетягивание каната».	ногой. Выполнять переход через планку, приземляться.		80 раз. Прыжковая яма, планка,		
	Урок №15 Комплексный.	ОРУ на месте. Многоскоки. Маховые и толчковые движения ногой. Подбор разбега. Прыжки на различной высоте. Обучение метанию мяча 150 гр.	Уметь: правильно выполнять маховые движения. Переходить через планку Положение натянутого лука.	Текущий.	Прыжки на скакалке 70-80раз. Прыжковая яма, сектор для метания.	20.10	
	Урок №16 Комплексный.	. ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Выполнение броска малого мяча в цель и на дальность, вес 150г	Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения ногами. Осуществлять переход через планку. Положение натянутого лука.	Зачёт. М-130-125-110 см. Д-115-110-100см.	Прыжки на скакалке 80-90 раз. Прыжковая яма, сектор для метания, мячи 150 гр.	23.10	
	Урок №17 Учётный.	ОРУ в движении. Выполнение броска малого мяча в цель и на дальность, вес 150гр. Преодоление пр	Уметь: Подбирать разбег, делать скрестный шаг. положение натянутого лука.	Текущий.	Отработать положение натянутого лука. Сгибание рук	27.10	
	Урок №18 Зачётный	ОРУ на месте. Выполнение замаха. Метание мяча из различных положений. Игра «Попади в цель».	Уметь: правильно выполнять замах и бросок мяча в цель и на дальность.	Зачёт. М-45-40-31м. Д-28-23-18 м.	Прыжки на препятствие высота – 50см, до 10 раз.	10.11	

2- четверть.

1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика – 14 ч.							
Акробатика 6 часов	Урок №19 Комплексный.	Инструктаж №2 Т.Б. ОРУ. Выполнение команд «Пол-оборота». Подъём переворотом в упор, перемах, оборот в перёд. Теория: страховка при выполнении упражнений. «Казачьи силовые упражнения».	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять комбинацию из разученных элементов.	Текущий.	Перекладина, маты. Приседания на одной с опорой 10-12раз Сгибание рук в упоре от скамейки 15-20 раз.	13.11	

	Урок №20 Комплексный.	ОРУ. Строевые упражнения. «Прямо». Подъём переворотом, перемахи, оборот вперёд. Подтягивания в висе. Ходьба, пробежки по бревну, хлопки под ногой. Соскок прогнувшись	Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов.	Текущий.	Перекладина, маты, бревно. Приседания на одной с опорой 15-20 раз.	17.11	
	Урок №21 Комплексный.					20.11	
	Урок №22 Комплексный.	ОРУ. Выполнение строевых команд «Перестроения». Подъём переворотом, смешанные висы. Подтягивания в висе. Упражнения на бревне; сед углом, ласточка, соскок .	Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов.	Текущий.	Перекладина, брусья, маты. Сгибание рук в упоре от скамейки 20 - 25раз.	24.11	
	Урок №23 Комплексный.					27.11	
	Урок № 24 Учётный.	ОРУ. Выполнение строевых команд «Перестроения». Подъём переворотом, перемах, оборот вперёд, соскок прогнувшись. Упражнения на бревне. Ходьба, пробежки, развороты, сед углом.	Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов.	Зачет. Подтягивания в висе. М-10-8-6 раз. Д-16-13-8раз.	Перекладина, брусья, бревно. Сгибание рук в упоре от скамейки 20-25раз.	1.12	
6 часов	Акробатиуа - Урок №25 Комплексный.	ОРУ с гимнастическим обручем. Строевой шаг, повороты в движении. Кувьрки вперёд и назад в группировке, стойка на лопатках. Прыжки и подскоки вверх. Шпагат и полушпагат. Мост	Уметь: выполнять кувьрки в группировке, стойку на лопатках, подскоки.	Текущий.	Обручи, маты. Сгибание рук в упоре от скамейки 15-25раз.	4.12	
	Урок №26 Комплексный.					8.12	

		из положения стоя. Упражнения на осанку.					
	Урок №27 Комплексный.	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты в движении, перестроения. Кувьрки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Переворот боком (колесо). Прыжки и подскоки вверх. Упражнения на осанку. Ходьба, приседания, развороты на бревне; соскок прогнувшись.	Уметь: выполнять кувьрки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений.	Текущий	Гимнастические палки, маты, бревно. Сгибание рук в упоре от скамейки 20-25 раз.	11.12	
	Урок №28 Комплексный.					15.12	
Урок №29 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Прыжок, ноги врозь и согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-110 см). Лазание по канату в два приёма Игра «Бой петухов».	Уметь: выполнять опорный прыжок. Правильно приземляться. Выполнять страховку.	Текущий.	Козёл, маты, мостик подкидной. Приседания с выпрыгиванием вверх 20 раз.	18.12		
Урок №30 Комплексный.					22.12		
Урок №31 Комплексный.	ОРУ в движении. Прыжок, ноги врозь, согнув ноги(козёл в ширину, высота 100-110 см). Приземление руки вперёд, вверх, вниз, шаг в сторону. Лазание по канату на оценку	Уметь: правильно выполнять опорный прыжок. Выполнять страховку и помощь. Оценивать четкость и красоту выполнения.	Зачетный. Оценивать выполнение прыжка. Высоту лазания по канату.	Козёл, маты, шведская стенка. Приседания с выпрыгиванием вверх 25 раз.	25.12		
Урок №32 Зачётный.					29.12		

3 -четверть

1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры – 30 часов.							
Баскетбол – 22 часа.	Урок №33 Обучающий.	Инструктаж №3 Т.Б. ОРУ в движении. Обучение стойкам игрока; Повороты с мячом; передвижения в стойке. Остановка прыжком. Теория: Приёмы самоконтроля. Игра «Попади в цель».	Уметь: выполнять стойки игрока в нападении и защите, двигаться в стойке. Соблюдать меры безопасности.	Текущий.	Мячи баскетбольные, скакалки. Прыжок на препятствие и вниз высота 50см 15-20 раз.	12.01	
	Урок № 34	ОРУ в движении. Строевые	Уметь: владеть мячом	Текущий.	Мячи, скакалки.	15.01	

	Комплексный. Урок № 35 Комплексный.	упражнения. Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение. Правила игры баскетбол. Игра «Баскетбол».	(держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.		Выпрыгивание вверх 20-25 раз.	19.01	
	Урок №36 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой с сопротивлением. Ведение мяча с различным сочетанием. Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам	Текущий. Зачет: Стойки игрока защитника и нападающего.	Мячи, скакалки. Выпрыгивание вверх 20-25 раз.	22.01	
	Урок №37 Комплексный.					26.01	
	Урок №38 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча в средней стойке. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Сочетание приёмов броска и передачи. Правила игры баскетбол. Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Текущий.	Мячи, скакалки, медееинболы. Выпрыгивание вверх 20-25 раз.	29.01	
	Урок №39 Комплексный.					2.02	
	Урок №40 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча в низкой стойке с обводкой стоек. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения и передач. Развитие координационных способностей. Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Текущий.	Мячи, скакалки, медееинболы. Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 20-25 раз.	5.02	
	Урок №41 Комплексный.					9.02	
	Урок №42 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча в кольцо одной рукой с места и после ведения мяча, с боку от щита. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Текущий. Зачет: Ловля и передача мяча в парах.	Мячи, скакалки. Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 20-25 раз.	12.02	
	Урок №43 Учетный.					16.02	
	Урок №44 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Различные сочетания ведения мяча. Броски	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля,	Текущий.	Мячи, скакалки. Приседания на двух с	19.02	

1	2	3	4	5	6	7	8
Баскетбол - 22 часа.	Урок№45 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от головы. Игра «Баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Текущий.	Мячи, медееинболы. Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 20-25 раз.	26.02	
	Урок№46 Комплексный.					2.03	
	Урок № 47 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек, (вперед спиной). Передача мяча в тройках. Бросок двумя руками от головы после остановки. Позиционное нападение (5-0). Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Текущий. Зачет: Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке	Мячи, скакалки. Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 25 раз.	5.03	
	Урок№48 Комплексный.					12.03	
	Урок№49 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди, от головы, штрафной бросок; бросок мяча сбоку от щита после ведения. Тактические действия в защите и нападении. Быстрый прорыв. Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Текущий.	Мячи, стойки. Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 25 раз.	16.03	
	Урок№50 Комплексный.					19.03	
	Урок№51 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча. Тактические действия в защите и нападении. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам.	Зачет: Штрафной бросок на оценку. 10 бросков 4-5-6 попаданий	Мячи, стойки. Прыжки на скакалке 90-100 раз.	23.03	
	Урок№52 Комплексный.					2.04	

4 – четверть.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Волейбол – 8 часов.	Урок №53 Комплексный.	ТБ игры волейбол. Теория: правила зон на площадке. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение стойкам игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах. Развитие координации движений. Игра «Волейбол».	Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам.	Текущий.	Подбивание мяча над головой, высота 40см, 4-8 раз. Мячи волейбольные.	6.04	
	Урок №54 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра «Мини - волейбол», по упрощённым правилам.	Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам.	Текущий.	Подбивание мяча над головой, высота 50см, 5-10 раз. Мячи волейбольные.	9.04	
	Урок №55 Комплексный.					13.04	
	Урок №56 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Обучение нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в колоннах, в кругу, треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Волейбол».	Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам.	Текущий.	Приём и передача мяча у стены. Выпрыгивания вверх 10-15 раз. Мячи волейбольные.	16.04	
	Урок №57 Комплексный.					20.04	
	Урок №58 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Закрепление нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, треугольниках. Развитие координации движений. Игр «Волейбол»	Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам.	Текущий.	Приём и передача мяча у стены. Выпрыгивания вверх 20 раз. Мячи волейбольные.	23.04	
	Урок №59 Комплексный.					27.04	
	Урок №60 Комплексный.	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в	Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть	Текущий.	Приём и передача мяча у стены. Нижняя, прямая подача. Выпрыгивания вверх 20 раз.	28.04	

		треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Волейбол».	по упрощённым правилам.		Мячи волейбольные.		
Кроссовая подготовка – 8 часов.	Урок №61 Комплексный.	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 1500 – 2000 м. Теория: Пагубность вредных привычек. Игра «Кто быстрее».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в пионербол.	Текущий.	Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 10 сек. Секундомер, флажки.	4.05	
	Урок №62 Комплексный.					7.05	
	Урок №63 Комплексный.	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Кросс по пересечённой местности 1500 -2000 м. Развитие выносливости. Игра «Чехарда».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в пионербол.	Текущий.	Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 15 сек. Секундомер, мячи теннисные.	11.05	
	Урок №64 Комплексный.					14.05	
	Урок №65 Комплексный	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 100м). Бег в равномерном темпе до 10 минут. Развитие выносливости. Игра «Красные – синие».	Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции.	Текущий	Приседания на двух. Выпрыгивания вверх 10-25 раз. Секундомер, флажки.	18.05	
	Урок №66 Комплексный					21.05	
	Урок №67 Комплексный	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 100м). Бег 2000 метров по пересечённой местности. Развитие выносливости. Игра «Перестрелка».	Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции.	Зачетный. Бег на результат.	Приседания на двух. Выпрыгивания вверх 10-25 раз. Секундомер, флажки.	25.05	
	Урок №68 Комплексный					- 28.05	