

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.В. Березина/
01 сентября 2018 год

Рабочая программа по физической культуре

9«А» класс

Составитель: Горбань Марина Валерьевна
учитель физической культуры высшей категории

2018 год

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования

Личностные

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные

Легкая атлетика

Ученик научится:

- правильно выполнять технику эстафетного бега;
- технически правильно бегать на короткие дистанции;
- правильно выполнять технику метания мяча с разбега;
- правильно применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- осваивать упражнения для самостоятельной организации тренировок;
- применять вертикальную и горизонтальную скорость в различных видах прыжка;
- контролировать физическое состояние во время длительного бега по частоте сердечных сокращений;
- бегать на средние и длинные дистанции;
- овладевать основами технических действий, приемами и физическими упражнениями.

Гимнастика

Ученик научится:

- определять термины(смыкание, размыкание, строевые приёмы, построение и перестроение);
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять упражнения с предметами;
- составлять комбинацию из числа разученных упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять опорный прыжок;
- выполнять упражнения в висах и упорах на снарядах отдельно и слитно;
- определять гимнастические термины;

- выполнять акробатические элементы;

Спортивные игры «Волейбол»

Ученик научится:

- выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки;
- выполнять верхнюю подачу с расстояния 3-6 м;
- выполнять имитацию нападающего удара;
- использовать способы перемещения, сочетая их с техническими приёмами игры;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять выход под мяч;
- выполнять страховку мяча у сетки;
- выполнять индивидуальные действия в защите;
- выполнять передачу для организации нападения;

Спортивные игры «Мини-футбол»

Ученик научится:

- выполнять стойки и перемещения;
- выполнять передвижения;
- выполнять ведение мяча ногой;
- выполнять удары по мячу разными способами;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тактические действия в игре;
- выполнять технические приёмы;
- выполнять взаимодействия в игровой деятельности;
- применять игровые приёмы;

Лыжная подготовка

Ученик научится:

- выполнять скольжение на лыжах;
- выполнять стойку лыжника;
- выполнять широкие накатистые шаги и законченность отталкивания ногами;
- принимать правильную стойку при спуске с различных неровностях;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять правильное расположение лыж при подъёме коньковым ходом;
- выполнять разворот на месте «плугом»;
- выполнять и применять коньковый ход;
- выполнять правильный переход с одного лыжного хода на другой;
- выполнять самостоятельное передвижение на лыжах по дистанции, используя лыжные ходы;

Спортивные игры «Баскетбол»

Ученик научится:

- выполнять и применять основные элементы игры;
- выполнять технические приёмы передачи мяча, расположение рук при ловле;
- выполнять передачи одной рукой;
- выполнять броски с разной дистанции;

Ученик получит возможность научиться:

- определять понятие «финт»;
- выполнять различные обманные движения и применять их в игровой деятельности;
- выполнять и применять быстрый прорыв в игре;
- выполнять технические приёмы при отскоке мяча от щита или кольца;
- выполнять технические приёмы в сочетании с ведением мяча;

Метапредметные

Познавательные

Ученик научится:

- структурировать знания;
- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующую развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, девиантного(отклоняющегося от норм) поведения.

Регулятивные

Ученик научится:

- определять цель проблемы в деятельности: учебной и жизненно- практической;
- планировать деятельность, осваивать новые виды деятельности;
- работать по плану сверяясь с целью;
- планировать деятельность в учебной ситуации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные

Ученик научится:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результат совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- интересно, доступно излагать знания о физической культуре, умело применять соответствующие понятия и термины.

Ученик получит возможность научиться:

- управлять поведением партнера- контроль, коррекция, оценка его действий;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- разрешать конфликты- выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликтов, принимать решения и их реализовывать.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. «Легкая атлетика» (12 ч.)

– Беговые упражнения ; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения (прыжок в высоту способом «перешагивание»); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

Раздел 2. «Спортивные игры. Волейбол» (15 ч.)

-Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка); приёмы и подачи мяча; взаимодействие игроков в игровой деятельности; технические и тактические действия в защите и нападении.

Раздел 3. «Гимнастика» (21 ч.)

– Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, скакалкой, обручами); акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); лазание по канату

Раздел 4. «Лыжная подготовка» (21 ч.)

– Передвижение на лыжах (классические и коньковые ходы); подъемы, спуски, повороты (торможение «плугом», подъем коньковым ходом, поворот «переступанием»)

Раздел 5. «Спортивные игры. Баскетбол. Мини-футбол» (21 ч.)

-Взаимодействие игроков в игровой деятельности, передача мяча, владение мячом и развитие координационных способностей, стойки, передвижения, повороты, остановки; ловля, передача, штрафной бросок, зонная система защиты, тактика игры в баскетбол.

-Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка); ведение мяча; удары по мячу; взаимодействие игроков в игровой деятельности; технические и тактические действия в защите и нападении;

Раздел 6. «Легкая атлетика» (15ч.)

-Бег на короткие дистанции, бег с низкого старта, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, метание мяча.

Календарно- Тематическое планирование

№ урок а	Наименование разделов и тем	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
Раздел 1. «Легкая атлетика» (12 часов на раздел, 3 часа в неделю)					
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Низкий старт и стартовый разгон, прыжки в длину с места, бег 30 м, 60 м, 2000 м, метание мяча 150 г.	Урок рефлексии	Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	03.09-07.09	
2	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте . Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Урок развивающего контроля	Бег 30м (учет)Разучивание техники передачи эстафеты сверху. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	03.09-07.09	

3	<p>Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств</p>	<p>Урок общеметодологической направленности</p>	<p>Закрепление техники передачи эстафеты сверху. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры.</p>	03.09-07.09	
4	<p>Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств</p>	<p>Урок общеметодологической направленности</p>	<p>Совершенствование техники бега с ускорением. Ритм дыхания во время спринтерского бега. Упражнения для закрепления техники низкого старта (рывки из различных исходных положений). Совершенствование постановки стопы и вынос маховой ноги в беге на короткие дистанции.</p>	10.09-14.09	
5	<p>Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60 м.</p>	<p>Урок развивающего контроля</p>	<p>Бег на результат 60 м, соответственно возрастным возможностям. Система оценивания бега на результат. Специальные легкоатлетические упражнения.</p>	10.09-14.09	
6	<p>Метание мяча с разбега. Техника низкого старта и стартового разгона.</p>	<p>«Открытия» нового знания</p>	<p>Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, техники передачи эстафеты сверху, развития</p>	10.09-14.09	

			<p>выносливости. Игры. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта</p>		
7	<p>Техника передачи эстафеты. Совершенствование метания мяча.</p>	<p>Урок развивающего контроля</p>	<p>Техника передачи эстафеты сверху(учет). Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости. Игры. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	17.09-21.09	
8	<p>Прыжки в длину. Совершенствование метания мяча.</p>	<p>Урок общеметодологической направленности</p>	<p>Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости. Игры. Прыжок в длину на результат. Метание и их качеств.</p>	17.09-21.09	
9	<p>Специально-беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	<p>Урок общеметодологической направленности</p>	<p>Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости. Игры. Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	17.09-21.09	

10	Метание малого мяча на дальность. Совершенствование развития выносливости.	Урок развивающего контроля	Метание мяча 150 г с разбега(учет). Совершенствование развития выносливости. Игры. Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	24.09-28.09	
11	Совершенствование развития выносливости. Игры.	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование развития выносливости. Игры. История отечественного спорта. Контрольный урок по легкой атлетике.	24.09-28.09	
12	Бег 2000 м. на время. Игры.	Урок развивающего контроля	Бег 2000 м (учёт). Игры.	24.09-28.09	

Раздел 2. Спортивные игры « Волейбол. Баскетбол.» (15 часов на раздел, 3 часа в неделю)

13	Баскетбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в движении.	«Открытия» нового знания	Правила техники безопасности. Разучивание сочетания перемещений и приемов. Совершенствование передачи мяча в движении, развития выносливости. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	01.10-05.10	
----	---	--------------------------	--	-------------	--

			.		
14	<p>Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Волейбол. Передачи мяча через сетку.</p>	«Открытия» нового знания	<p>Разучивание ведения мяча правой, левой рукой, передачи мяча через сетку с перемещением. Закрепление сочетаний перемещений и приемов. Совершенствование передачи мяча в движении. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	01.10-05.10	
15	<p>Баскетбол. Совершенствование передачи мяча в движении, сочетания перемещений и приемов. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.</p>	Урок рефлексии	<p>Закрепление ведения мяча правой, левой рукой, передачи мяча через сетку с перемещением. Совершенствование передачи мяча в движении, сочетания перемещений и приемов. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.</p>	01.10-05.10	

			Нападающий удар при встречных передачах.		
16	<p>Баскетбол. Разучивание бросков по кольцу в прыжке. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.</p>	«Открытия» нового знания	<p>Разучивание бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча в движении, ведение мяча правой, левой рукой, сочетание перемещений и приемов, передачи мяча через сетку с перемещением. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>	08.10-12.10	
17	<p>Баскетбол. Закрепление бросков по кольцу в прыжке. Волейбол. Сочетание перемещений и приемов, передачи мяча через сетку с перемещением. Игры.</p>	Урок рефлексии	<p>Закрепление бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча в движении, ведение мяча правой, левой рукой, сочетание перемещений и приемов, передачи мяча через сетку с перемещением.</p>	08.10-12.10	

			Игры.		
18	Баскетбол. Совершенствование ведения правой, левой рукой, бросков по кольцу в прыжке. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование ведения правой, левой рукой, бросков по кольцу в прыжке, передачи мяча через сетку с перемещением, нижней прямой подачи. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	08.10-12.10	
19	Баскетбол. Разучивание действия двух нападающих против одного защитника. Волейбол. Разучивание приема мяча снизу после подачи.	«Открытия» нового знания	Разучивание действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи, развития выносливости. Игры.	15.10-19.10	
20	Баскетбол. Действия двух нападающих против одного защитника. Волейбол. Прием мяча снизу после	Урок общеметодологической направленности	Закрепление действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи.	15.10-19.10	

	подачи.		Совершенствование бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи, развития выносливости. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		
21	Баскетбол. Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника. Волейбол. Прием мяча снизу после подачи.	Урок общеметодической направленности	Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование развития выносливости. Игры.	15.10-19.10	
22	Баскетбол. Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника. Волейбол. Прием мяча снизу после подачи.	Урок общеметодической направленности	Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование развития выносливости.	22.10-26.10	

			<p>Игры.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>		
23	<p>Баскетбол. Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника.</p> <p>Волейбол. Прием мяча снизу после подачи.</p>	<p>Урок общеметодологической направленности</p>	<p>Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи.</p> <p>Совершенствование развития выносливости.</p> <p>Игры.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие</p>	22.10-26.10	

			координационных способностей.		
24	Развитие выносливости. Учебные игры.	Урок общеметодической направленности	Совершенствование развития выносливости, подтягивания на перекладине. Игры.	22.10-26.10	
25	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Урок общеметодической направленности	Совершенствование развития выносливости, подтягивания на перекладине. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	05.11-09.11	

26	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование развития выносливости, подтягивания на перекладине. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	05.11-09.11	
27	Подтягивания на перекладине. Учебные игры.	Урок развивающего контроля	Подтягивание на перекладине (учет). Игры.	05.11-09.11	

Раздел 3. «Гимнастика» (21 час на раздел, 3 часа в неделю)

28	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. История гимнастики. Строевые упражнения.	Урок рефлексии	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Повороты в движении направо, налево строевым шагом. Повторение ранее разученных приемов и упражнений.	12.11-16.11	
29	Строевые упражнения. Перестроения на месте и в	Урок общеметодологической направленности	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из колонны по одному	12.11-16.11	

	движении.		в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»		
30	Строевые упражнения. Организирующие команды и приемы.	Урок рефлексии	Совершенствование строевых упражнений. Овладение организаторскими умениями.	12.11-16.11	
31	Строевые упражнения. ОРУ (без предметов). Утренняя гигиеническая гимнастика. (урок построения системы знаний)	Урок рефлексии	Упражнения общеразвивающей направленности на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Влияние утренней зарядки на организм человека. Примерные комплексы утренней гимнастики.	19.11-23.11	
32	Строевые упражнения. ОРУ (с различными предметами).	Урок общеметодологической направленности	Комплекс упражнений для мальчиков с набивными мячами, с мячами, гантелями; для девочек с обручем, большим мячом, палками. Упражнения для развития гибкости.	19.11-23.11	
33	Выполнение строевых упражнений на технику исполнения. (урок проверки и коррекции знаний и умений)	Урок развивающего контроля	Строевые приемы, команды и перестроения. Упражнения для развития гибкости.	19.11-23.11	

34	Акробатические элементы. Строевые упражнения.	«Открытия» нового знания	Совершенствование соединения из 3-4 элементов(м.), развития выносливости. Игры. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	26.11-30.11	
35	Совершенствование соединения из 3-4 элементов. Подтягивания в висе.	Урок общеметодической направленности	Совершенствование соединения из 3-4 элементов(м.), развития выносливости. Игры. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	26.11-30.11	
36	Совершенствование соединения из 3-4 элементов.	Урок развивающего контроля	Соединение из 3-4 элементов(м.)(учет). Совершенствование развития	26.11-30.11	

			выносливости. Игры		
37	Лазание по канату.	Урок развивающего контроля	Лазание по канату в два приема на скорость(м.) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры.	03.12-07.12	
38	Разучивание подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).	Урок развивающего контроля	Сгибание и разгибание рук(м.)(учет) Разучивание подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	03.12-07.12	
39	Мост борцовский(м.) (учет). Разучивание размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.)	Урок развивающего контроля	Мост борцовский(м.)(учет) . Разучивание размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.).	03.12-07.12	

40	Разучивание подъема переворотом из вися на высокой перекладине(м.), из вися на подколенках соскока в упор присев(д.).	Урок общеметодической направленности	Разучивание подъема переворотом из вися на высокой перекладине(м.), из вися на подколенках соскока в упор присев(д.). Закрепление размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), вися прогнувшись(д.). Совершенствование подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), вися согнувшись(д.).	10.12-14.12	
41	Закрепление подъема переворотом из вися на высокой перекладине(м.), из вися на подколенках соскока в упор присев(д.).	Урок общеметодической направленности	Закрепление подъема переворотом из вися на высокой перекладине(м.), из вися на подколенках соскока в упор присев(д.). Совершенствование размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), вися прогнувшись(д.), подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), вися согнувшись(д.).	10.12-14.12	
42	Разучивание опорного прыжка.	«Открытия» нового знания	Разучивание опорного прыжка. Совершенствование подъема переворотом из вися на высокой перекладине(м.), из	10.12-14.12	

			<p>виса на подколенках соскока в упор присев(д.), размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.), подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).</p>		
43	<p>Подъем переворотом силой на низкой перекладине(м.), вис согнувшись (д)</p>	<p>Урок развивающего контроля</p>	<p>Подъем переворотом силой на низкой перекладине(м.), вис согнувшись (д.)(учет). Закрепление опорного прыжка. Совершенствование размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.) ,подъема переворотом из виса на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.), из виса на подколенках соскок в упор присев(д.).</p>	17.12-21.12	
44	<p>Размахивание и соскок назад на высокой перекладине(м.), вис прогнувшись(д.)</p>	<p>Урок развивающего контроля</p>	<p>Размахивание и соскок назад на высокой перекладине(м.), вис прогнувшись(д.)(учет). Совершенствование подъема переворотом силой на высокой</p>	17.12-21.12	

			перекладине(м.), из вися на подколенках соскок в упор присев(д.) опорного прыжка.		
45	Подъем переворотом из вися на высокой перекладине(м), из вися на подколенках соскок в упор присев(д)	Урок развивающего контроля	Подъем переворотом из вися на высокой перекладине(м), из вися на подколенках соскок в упор присев(д)(учет). Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в длину(м), боком через коня(д) Совершенствование развития выносливости. Игры.	17.12-21.12	
46	Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в длину(115см), боком через коня(110см)	Урок рефлексии	Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в длину(115см), боком через коня(110см), подтягивания на перекладине. Гимнастическая полоса препятствий.	24.12-28.12	
47	Опорный прыжок.	Урок развивающего контроля	Опорный прыжок (учет). Гимнаст. полоса препятствий.	24.12-28.12	
48	Гимнастическая полоса препятствий.	Урок рефлексии	Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование развития выносливости. Игры.	24.12-28.12	
Раздел 4. «Лыжная подготовка» (21 час на раздел, 3 часа в неделю)					
49	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Разучивание перехода с	Урок рефлексии	Правила техники безопасности. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Воздействия на организм человека систематических занятий на лыжах.	14.01-18.01	

	одного хода на другой		Разучивание перехода с одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости.		
50	Закрепление перехода с одного хода на другой.	Урок рефлексии	Закрепление перехода с одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости.	14.01-18.01	
51	Попеременный двухшажный ход.	Урок развивающего контроля	Попеременный двухшажный ход(учет). Совершенствование одновременного двухшажного хода, перехода с одного хода на другой, развития выносливости.	14.01-18.01	
52	Одновременный двухшажный ход	Урок развивающего контроля	Одновременный двухшажный ход(учет). Совершенствование перехода с одного хода на другой, одновременного одношажного хода. Разучивание попеременного четырехшажного хода.	21.01-25.01	
53	Совершенствование перехода с одного хода на другой	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование перехода с одного хода на другой, одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода, развития выносливости, силы.	21.01-25.01	

			Закрепление попеременного четырехшажного хода.		
54	Переход с одного хода на другой, лыжная гонка на 1 км	Урок развивающего контроля	Переход с одного хода на другой, лыжная гонка на 1 км, поднимание туловища за 60сек (учет). Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы.	21.01-25.01	
55	Одновременный одношажный ход.	Урок развивающего контроля	Одновременный одношажный ход(учет). Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы.	28.01-01.02	
56	Одновременный бесшажный ход.	Урок развивающего контроля	Одновременный бесшажный ход(учет).Совершенствование одновременного двухшажного и одношажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы.	28.01-01.02	

57	Попеременный четырехшажный ход.	Урок развивающего контроля	Попеременный четырехшажный ход, подтягивание(учет). Совершенствование развития выносливости, силы, ходов.	28.01-01.02	
58	Совершенствование развития выносливости.	Урок рефлексии	Совершенствование развития выносливости, силы, попеременных и одновременных ходов. Игры.	04.02-08.02	
59	Совершенствование развития выносливости.	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование развития выносливости, силы, попеременных и одновременных ходов. Игры.	04.02-08.02	
60	Совершенствование развития силы.	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование развития силы. Игры	04.02-08.02	
61	Совершенствование техники конькового хода.	Урок общеметодологической направленности	Разминка лыжника. Отталкивание ногой, отведение и сгибание. Имитация выведения маховой ноги вперед в сторону. Имитация без лыжных палок. Упражнения для совершенствования конькового хода.	11.02-15.02	
62	Переходы с лыжных ходов.	Урок общеметодологической направленности	Разминка лыжника. Причины перехода с одного лыжного хода на другой. Переход с любого одновременного хода на попеременный. Переход с попеременного конькового хода на одновременный.	11.02-15.02	
63	Игры на лыжах	Урок рефлексии	Разминка лыжника. Переход с одного	11.02-15.02	

			лыжного хода на другой. Упражнения на развитие равновесия и координации движения. Игры: «Остановка рывком», «Царь горы», эстафеты.		
64	Непрерывное передвижение на лыжах до 4 км.	Урок общеметодологической направленности	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции.	18.02-22.02	
65	Попеременный двухшажный ход.	Урок общеметодологической направленности	Разминка лыжника. Поочередное скольжение на каждый шаг, с отталкиванием разноименных рук по отношению к толчковой ноге. Выполнение попеременного двухшажного хода на технику исполнения.	18.02-22.02	
66	Коньковый ход.	Урок общеметодологической направленности	Разминка лыжника. Техника движения рук, ног и туловища при выполнении хода в целом. Передвижение коньковым и полуконьковым ходом в различных условиях. Выполнение конькового хода на технику исполнения.	18.02-22.02	
67	Спуски и подъемы	Урок развивающего	Разминка лыжника. Техника исполнения	25.02-01.03	

		контроля	спусков и подъемов. Выполнение лыжных элементов на технику исполнения.		
68	Лыжные гонки 3000 м. без учета времени.	Урок развивающего контроля	Выполнение передвижения на лыжах на дистанции 3000 м.; Проявлять выносливость в контрольном упражнении.	25.02-01.03	
69	Коррекция навыков и умений по лыжной подготовке.	Урок рефлексии	Выявление ошибок в технике; Демонстрировать полученные умения навыки при передвижении на лыжах.	25.02-01.03	
Раздел 5. Спортивные игры «Баскетбол. Мини-футбол.» (21 час на раздел, 3 часа в неделю).					
70	Баскетбол. Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Технические приемы игры.	Урок рефлексии	Правила техники безопасности. Основные приемы игры в баскетбол. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Упражнения и игровые задания для совершенствования технических элементов игры.	04.03-08.03	
71	Совершенствование перемещений и поворотов в баскетболе.	Урок общеметодологической направленности	Технические приемы в баскетболе. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения на скоростно-силовые качества. Варианты применения поворотов, упражнения для освоения поворотов вперед и назад, возможные ошибки.	04.03-08.03	
72	Ловля и передача мяча.	Урок общеметодологической	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным	04.03-08.03	

		направленност и	сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Ловля и передача с пассивным сопротивлением защитника.		
73	Передача мяча одной рукой.	«Открытия» нового знания	Передача мяча одной рукой: от головы, «крюком», книзу, боковая (передача с отталкиванием), из-за спины. Контроль за вращением мяча. Передача мяча партнеру находящемуся на месте, в движении.	11.03-15.03	
74	Передача мяча одной рукой.	«Открытия» нового знания	Передача мяча одной рукой: от головы, «крюком», к низу, боковая (передача с отталкиванием), из-за спины. Контроль за вращением мяча. Передача мяча партнеру находящемуся на месте, в движении.	11.03-15.03	
75	Обманные движения с мячом и финты.	«Открытия» нового знания	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Применение финтов в игровой ситуации. Финты без мяча: изменение направления, остановки и освобождение от соперника сзади. Открывание под мяч. Финты с мячом: финт на передачу и ведение; на бросок и ведение; обманный шаг, финт на бросок.	11.03-15.03	

76	Обманные движения с мячом и финты.	«Открытия» нового знания	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Применение финтов в игровой ситуации. Финты без мяча: изменение направления, остановки и освобождение от соперника сзади. Открывание под мяч. Финты с мячом: финт на передачу и ведение; на бросок и ведение; обманный шаг, финт на бросок.</p>	18.03-22.03	
77	<p>Тактические действия. Быстрый прорыв (2x1).</p>	Урок общеметодологической направленности	<p>Техническая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.</p>	18.03-22.03	
78	Отскок мяча.	«Открытия» нового знания	<p>Дальнейшее обучение техники движений. Выбор позиции при отскоке мяча от щита или кольца. Направление отскока мяча. Овладение отскочившим мячом. Вытеснение игрока. Держание мяча после отскока. Приемы ногами при овладении мячом: перекрестный</p>	18.03-22.03	

			шаг, поворот назад, прямой шаг.		
79	Ведение мяча в разных стойках, в движении, без сопротивления соперника.	Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	03.04-05.04	
80	Совершенствование бросков мяча с разных дистанций.	Урок общеметодологической направленности	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски одно и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	03.04-05.04	
81	Бросок с отклонением туловища.	Урок общеметодологической направленности	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад: атака кольца с близкого и среднего расстояния. Быстрота выполнения броска.	03.04-05.04	
82	Техника заслона и его применение.	Урок общеметодологической направленности	Техническая подготовка. Применение заслона в игре. Техника исполнения заслона. Повороты при заслоне. Борьба с заслонами. Личная защита без переключения. Прорыв сквозь заслон. Обход заслона сзади.	08.04-12.04	

83	Совершенствование техники заслона.	Урок развивающего контроля	Техническая подготовка. Применение заслона в игре. Техника исполнения заслона. Повороты при заслоне. Борьба с заслонами. Личная защита без переключения. Прорыв сквозь заслон. Обход заслона сзади.	08.04-12.04	
84	Владение мячом. Вырывание мяча.	Урок общеметодологической направленности	Упражнения, развивающие координационные способности. Вырывание мяча: приемы сближения с соперником, захвата мяча и вырывание.	08.04-12.04	
85	Комбинация из освоенных элементов.	Урок общеметодологической направленности	Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование игровых приемов. Упражнения, развивающие координационные способности.	15.04-19.04	
86	Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом на технику.	Урок развивающего контроля	Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование игровых приемов. Упражнения, развивающие координационные способности.	15.04-19.04	
87	Мини-футбол. Удары по мячу по катящемуся мячу.	Урок рефлексии	Ведение мяча по прямой, с остановками, с изменением направления. Ведение после остановки, перемещения. Упражнения на закрепление техники владения мячом. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема, серединой лба по летящему мячу. Двусторонняя игра.	15.04-19.04	

88	Тактика игры.	Урок общеметодологической направленности	Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.	22.04-26.04	
89	Игра по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке.	Урок общеметодологической направленности	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра в мини-футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	22.04-26.04	
90	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	Урок общеметодологической направленности	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. Игровая деятельность с разными заданиями. Упражнения, направленные на развитие координации и быстроту	22.04-26.04	

Раздел 6. «Легкая атлетика» (15 часов на раздел, 3 часа в неделю)

91	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту.	Урок рефлексии	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучить технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствовать технику челночного бега с кубиками в виде игры между командами	29.04-03.05	
92	Совершенствование прыжка в высоту.	Урок общеметодологической направленности	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	29.04-03.05	

			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		
93	Президентский тест – бег 1000м .	Урок развивающего контроля	Президентский тест – бег 1000м (учет). Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	29.04-03.05	
94	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега.	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	06.05-10.05	
95	Закрепление метания мяча 150 г с разбега	Урок общеметодологической направленности	Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	06.05-10.05	
96	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега.	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	06.05-10.05	
97	Метание мяча 150 г с разбега	Урок развивающего контроля	Метание мяча 150 г с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	13.05-17.05	
98	Совершенствование развития выносливости	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры	13.05-17.05	
99	Совершенствование развития выносливости	Урок развивающего контроля.	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры	13.05-17.05	
100	Бег 2000 м. на время	Урок развивающего контроля	Бег 2000 м по беговой дорожке (учет). Игры	20.05-24.05	
101	КДП – контроль двигательной подготовленности	Урок развивающего контроля	КДП – контроль двигательной подготовленности – Бег 30м, прыжки в длину с места,	20.05-24.05	

