

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 562

Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

Рабочая программа по физической культуре

для 9 А класса

на 2023/2024 учебный год

Принята

На Педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 562

_____ Г.Н. Пальченкова

Приказ №1- 66/2 от 30.08.2023 г.

Составитель: учитель физической культуры Абрамова Александра Николаевна

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся основной общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Примерной основной образовательной программой основного общего образования.

На уровне основного общего образования **целью** предмета «Физическая культура» является:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств обучающихся;
- творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Поэтому рабочая программа направлена на решение следующих **задач**:

- развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучающихся культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
- освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

УМК учителя: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2016г.

УМК обучающегося: Учебник для общеобразовательных учреждений. «Физическая культура. 8-9 классы», под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Издательство: Просвещение, 2015 г.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС, данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: 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 перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной

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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,

подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Культурно-исторические основы. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Естественные основы. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование и соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Приемы закаливания, пользование баней.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Изучение различных ходов, спусков, подъемов.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий.

Основы выполнения гимнастических упражнений. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Терминология легкой атлетики. Правила и организация, проведения соревнований по легкой атлетики. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Развитие выносливости.

Спортивные игры. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Раздел программы	Количество часов				
	год	По учебным четвертям			
		1	2	3	4
Базовая часть	84				
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	21 (из 18)	0	18	3	0
Гимнастика с элементами единоборств	9 (из 9)	3	3	0	3
Лёгкая атлетика	24 (из 21)	12	0	0	12
Лыжная /кроссовая подготовка	18 (из 18)	0	0	18	0
Спортивные игры	30 (из 18)	12	0	9	9
Плавание	0	0	0	0	0
Вариативная часть	18	12- спортивные игры 3 -гимнастика с элементами акробатики 3-лёгкая атлетика			
Всего	102	27	21	30	24

В связи с погодными условиями уроки лыжной подготовки можно заменять кроссовой

Технологии обучения:

Здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Игровая технология. Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе.

Метод проектов. Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей обучающихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке.

Технология проектов подходит для обучающихся начальной, основной и средней школы, интересующихся исследовательской и проектной деятельностью, а также для детей с ослабленным здоровьем, временно не допущенных врачом к практическим занятиям.

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) на уроках делает предмет физическая культура современным. Составными частями ИКТ являются

электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества.

Не смотря на то, что урок физкультуры - это практика, здесь есть место и теории. Учителю необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Современные педагогические технологии, а так же использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов.

Технология уровневой дифференциации.

Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Контроль физической подготовленности учащихся
(контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств**

контрольные упражнения		нормативы					
		мальчики			девочки		
		«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень	«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень
1.	Бег 30м, сек	5.7 и более	5.3	4.7 и менее	6.2 и более	5.8	5.0 и менее
2.	Бег 60м, сек	10.0 и более	9.2	8.4 и менее	10.6 и более	10.0	9.4 и менее
3.	Бег 100м, сек	16.0 и более	15.5	15.0 и менее	18.0 и более	17.2	16.7 и менее
4.	Челночный бег 3x10м, сек	8.7 и более	8.4	7.9 и менее	9.8 и более	9.3	8.7 и менее
5.	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток, кол-во попаданий	1 с расстояния 18м и менее	2 с расстояния 18м	3 и более с расстояния 18м	1 с расстояния 12м и менее	2 с расстояния 12м	3 и более с расстояния 12м
6.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	50 и менее	60	70 и более	55 и менее	65	75 и более
7.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, кол-во раз	105 и менее	120	135 и более	110 и менее	125	140 и более
8.	Прыжок в длину с места, см	170 и менее	190	210 и более	140 и менее	165	190 и более
9.	Прыжок в длину с разбега, м	3.30 и менее	3.80	4.30 и более	2.90 и менее	3.30	3.70 и более
10.	Прыжок в высоту с разбега, см	110 и менее	125	130 и более	100 и менее	110	115 и более
11.	Бег 6 мин, м	1100 и менее	1250	1400 и более	900 и менее	1050	1250 и более
12.	Бег 1500м, мин	-	-	-	10.10 и более	8.40	7.10 и менее
	Бег 2000м, мин	11.30 и более	10.30	19.30 и менее	-	-	-
13.	Передвижение на лыжах 3 км, мин	19.00 и более	18.00	17.30 и менее	21.30 и более	20.30	19.30 и менее
	Передвижение на лыжах 5 км, мин	без учета времени			без учета времени		
14.	Наклон вперед из положения сидя (стоя), см	4 и менее	8	11 и более	7 и менее	12	15 и более

15.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	3 и менее	7	9 и более	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	18	-	-	5 и менее	13	16 и более
16.	«Отжимание» из упора лежа, кол-во	20 и менее	25	35 и более	15 и менее	20	23 и более
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	19 и менее	25	28 и более	14 и менее	20	24 и более

Учебно-тематический план 9 класс

№	Раздел, блок, модуль	Кол-во часов	Обучающие платформы
1	Легкая атлетика: Бег Прыжки метания	12 6 6	Российская электронная школа, Google класс, YouTube
2	Лыжная/кроссовая подготовка	18	Российская электронная школа, Google класс, YouTube
2	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол футбол	18 9 3	Российская электронная школа, Google класс, YouTube
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	Российская электронная школа, Google класс, YouTube
4	Гимнастика с элементами	9	
	Всего часов:	102	

Список литературы:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В.И.Лях, А.А.Зданевич-М.; Просвещение2016г.;
2. Рабочая программа по физической культуре. 9 класс/ Сост. А.Ю. Патрикеев.-М.:ВАКО,2015.-64с.-(рабочие программы).;
3. Попова Е.В., Старолавникова О.В. «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации/ под общей ред. Е.В. Поповой.-СПб.: АППО,2012.-182с.; --
4. Справочник учителя физической культуры/сост. Н.М. Вилкова.-Волгоград: Учитель, 2016.-118с
5. Учебник для общеобразовательных учреждений. «Физическая культура 8-9 классы», под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Издательство: Просвещение, 2015

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 «А» класс

№ п/п	Урок и, моду	Тема уро	№ урок	Элементы содержания	Тип урока	Виды, фор	Дата
1	2	3	4	5	6	7	8
Первая четверть 27 часов							
1	Лёгкая атлетика 12ч.	Ходьба и бег	1	Инструктаж по охране труда на уроках ФК. Спринтерский бег с	вводн	теку	04.
			2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	учётн	зачё	05.
			3	Круговая эстафета. Финиширование. Тестирование - бег 30м	Комби	теку	07.
			4	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	учётн	зачё	11.0
		прыжки	5	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление.	Компл	зачё	12.
			6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Фаза полета.	Компл	теку	14.
			7	Прыжок в длину на результат.	учётн	зачё	18.
		метание	8	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов.	компле	теку	19.
			9	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание мяча на	учётн	зачё	21.
			10	Правила соревнований в метаниях. Специальные беговые	учётн	зачё	25.
		Кросс.п одг.	11	Техника и тактика бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые	компле ксный		26.
			12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Игровые задания.	учётн	зачё	28.
2	Спортивные игры 12ч.	Баскетбол	13	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные	Комби	теку	02.
			14	Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой	Комби	теку	03.
			15	Ведение мяча без сопротивления защитника по прямой с изменением направления движения и скорости. КУ- челночный	компле ксный	теку щий	05. 10
			16	Введение мяча с сопротивлением на месте. Позиционное	учётн	зачё	09.
			17	Техника броска двумя руками от головы с места. Ведение мяча-	компле	теку	10.
			18	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной	компле	теку	12.
			19	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной	компле	теку	16.
			20	Позиционное нападение и личная защита в игровых	учётн	зачё	17.
			21	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	компле	теку	19.
			22	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	Компл	теку	23.
			23	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.	компле	теку	24.
			24	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые	учётн	зачё	26.
3	Гимнастика с элементами мн един	3ч.	25	Инструктаж по ТБ на уроках единоборств. Гимнастика ОРУ с предметами на месте, переноска партнера вдвоем на руках.	компле кс	теку щий	07.1 1
			26	Правила поведения учащихся. Захваты рук и туловища. Развитие силовых способностей. Подвижные игры «Выталкивание из	учётн ый	зачё т	09.1 1
			27	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Развитие	компле	теку	13.1 1
Вторая четверть 21 час							
4	Гимнастика с		28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. Презентация «Гимнастика и	Изуч. нового мат-ла	теку щий	14.1 1

элементы акробатики	18ч	29	Подготовительные акробатические упражнения, сидя, лежа, упражнения на растяжку. 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад.	комбинирова	текущий	16.11	
		30	Компл.упр.с гимн.скак., прыжки через скакалку. Упражнение на равновесие на гимнастическом бревне, скамейке. КУ-2-3	комбинирова	текущий	20.11	
		31	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д). КУ – наклоны вперед	комбинирова	текущий	21.11	
		32	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове из упора присев силой. Девочки: кувырок назад	комбинирова	текущий	23.11	
		33	Компл.упр.с гимн.скак., прыжки через скакалку. КУ-2-3 кувырка назад. Комбинации из освоенных элементов.	Комбинирова	текущий	27.11	
		34	Кувырок в перед, прыжок на 360 градусов.	учётный	теку	28.11	
		35	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках (КУ) ; стойка на голове из упора присев силой. Девочки: кувырок назад	комбинирова	текущий	30.11	
		36	Мальчики: длинный кувырок вперед, кувырок вперёд прыжком с 3 шагов разбега.	комбинирова	текущий	04.12	
		37	Мальчики: стойка на голове из упора присев силой (КУ). Девочки: мост и поворот в упор на одном колене (КУ).	комбинирова	текущий	05.12	
		38	Комбинации из освоенных элементов.	учётный	теку	07.12	
		39	Комп.упр.с гимн.скак. КУ – прыжки на скак. за 30 сек.	учётный	теку	11.12	
		40	Комбинации из освоенных элементов.	Комби	теку	12.12	
		41	Комплекс упр.на равновесие на гимн.скам., бревне, прыжки через скам. разл.способами. Гимн.полоса препятствий. КУ – вис на	учётный	текущий	14.12	
		42	Комплекс упр.на гимн.стенке, висы. Серии прыжков на скак. Висы на гимн.стенке, подним.ног, подтягив. Акробатика – показать на	Комб.	текущий	18.12	
		43	СУ – по программе. ОРУ на месте и в движ. Гимн.полоса преп. КУ – подним.ног в висе на гимн.стенке. Эстафеты.	учётный	текущий	19.12	
44	Компл.упр.на гимн.стенке, скам., бревне, прыжки через скамейку различными способами. Гимн.полоса препятствий на время.	Комбинирова	текущий	21.12			
45	ОРУ с мячами. КУ – подтягивание (мальч.-на высокой перекл., дев.- на низкой). Эстафеты с мячами, скак.и т.д.	учётный	текущий	25.12			
5	Гимн. с элемент. единорств	3 ч.	46	Инструктаж по Т.Б. Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения. Игра «Бой	Комбинирован.	текущий	26.12
47			Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения. Игра «Бой петухов»,	учётный	текущий	11.01	
48			Силовые упражнения. Игра «Бой петухов», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах». Подведение итогов четверти.	Комбинирова	текущий	28.12	
Третья четверть 30 ч.							
6	Кроссовая подготовка 18ч.	Кроссовая подготовка	49	Инструктаж по Т.Б. на уроках по кроссовой (лыжной) подготовке. Бег в равномерном темпе 3 мин. Эстафеты с этапом 100м. (Строевые приемы(строй и перестроения с лыжами, переноска и	Изуч. нового матери	текущий	09.01
			50	Бег в равномерном темпе 3 мин. Беговые и прыжковые упражнения. (Попеременный двушажный ход. Подвижная игра	Соверш.	текущий	16.01
			51	Упражнения в сочетании с видами движений. Бег в равномерном темпе 3 мин. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа-КУ.	учётный	текущий	15.01
			52	Упражнения в сочетании с видами движений. Бег в равномерном темпе 3 мин. (Одновременный двушажный ход. Попеременный	Комбинирова	текущий	18.01

			53	Упражнения в сочетании с видами движений. Бег в равномерном темпе 4 мин. (Одновременный двушажный ход. Подвижная игра	Комбинирова	текущий	22.01
			54	Упражнения в сочетании с видами движений. Бег в равномерном темпе 4 мин. КУ- 200м. (Одновременный двушажный ход.	учётный	текущий	23.01
			55	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Бег в равномерном темпе 4 мин. (Подъём наискось «полу ёлочкой».	Комбинирова	текущий	25.01
			56	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Бег в равномерном темпе 4 мин. (Подъём наискось «полу ёлочкой».	Комбинирова	текущий	29.01
			57	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Бег в равномерном темпе 5 мин. (Торможение «плугом», «упором».	комбинирова	текущий	30.01
			58	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Бег в равномерном темпе 5 мин. (Торможение «плугом»,» упором».	учётный	текущий	01.02
			59	ОРУ на гимнастической скамейке. Бег в равномерном темпе 5 мин. КУ- бег 500м. (Повороты переступанием. Подвижная игра	Комбинирова	текущий	05.02
			60	ОРУ у гимнастической стенки. Бег в равномерном темпе 6 мин. (Повороты переступанием. Подвижная игра «за мной».	Комбинирова	текущий	06.02
			61	Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Бег в равномерном темпе 6 мин. КУ- челночный бег 5X18м.	Комбинирова	текущий	08.02
			62	Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Бег в равномерном темпе 7 мин. (Подъёмы и спуски со склонов.	Комбинирова	текущий	12.02
			63	Комплекс упражнений с партнером. Бег в равномерном темпе 7 мин. (Совершенствование техники спусков, подъёмов,	Комбинирова	текущий	13.02
			64	Комплекс упражнений с партнером. Бег в равномерном темпе 8 мин. (Передвижение по дистанции до 3 км).	Комбинирова	текущий	15.02
			65	Комплекс упражнений с партнером. Бег в равномерном темпе 8 мин. (Контроль техники спусков. Совершенствование техники	учётный	текущий	19.02
			66	Комплекс упражнений с партнером. Шестиминутный бег-КУ. (Контроль прохождения дистанции 1 км).	Комбинирова	текущий	20.02
7	Спортивные игры 9 ч.	Волейбол	67	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	Комбинирова	текущий	22.02
68			Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	комбинирова	текущий	26.2	
69			Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по	Комбинирова	теку	07.02	
70			Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	комбинирова	текущий	29.02	
71			Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	комбинирова	теку	04.02	
72			Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	комбинирова	текущий	05.03	
73			Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	комбинирова	текущий	07.03	
74			Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика	комбинирова	текущий	11.03	
75			Техника отбивания мяча кулаком через сетку. КУ-Нижняя прямая подача с расст. 3-6 м. Игра по упр.правилам.	комбинирова	текущий	12.03	
8	Гимн. с элементами акробат	3ч.	76	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Гимнастическая полоса	Комбинирова	теку	14.02
77			Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.-КУ.	Комбинирова	теку	18.02	
78			ОРУ в сочетании с видами передвижений. Различные виды перестроений. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	комбинирова	текущий	21.03	

Четвёртая четверть 24ч.							
9	Спортивные игры	Баскетбол 6ч.	79	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после	Комбинир.	текущий	04.04
			80	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в	Комбинир.	текущий	19.03
			81	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Комбинир.	текущий	08.04
			82	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте	комбинированный	текущий	09.04
			83	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте	комбинированный	текущий	11.04
			84	Броски в корзину (КУ). Учебная игра.	Комб.	теку	15.04
10	Лёгкая атлетика	12ч	85	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	комбинирован	текущий	16.04
			86	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. КУ – челночный бег 5 x 18 м. Эстафетный бег с этапами 50 м.	Комбинир.	текущий	18.04
			87	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Комб.	теку	22.04
			88	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Комби	теку	23.04
			89	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.	зачёт	теку	25.04
			90	Техника длительного бега, развитие выносливости (бег в	Комб.	теку	29.04
			91	Техника спринтерского бега: бег с ускор. от 30 до 40 м, скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30 м. Разв.выносл-ти (равн.бег до	комбинир	текущий	30.04
			92	Техника спринтерского бега, бег 60 м (на рез.). Эстафетный бег. Развитие выносливости (бег в равном.темпе до 10 мин. Игровые	зачёт	текущий	06.05
			93	Техника длительного бега, развитие выносливости (бег в равном.темпе до 10-12 мин.). Метание тен.мяча на дальность (с	Комбинир.	текущий	07.05
			94	Скоростная выносливость в беге на 600 (дев.), 800 (мальч.) метров	Комби	теку	13.05
			95	Развитие выносливости (бег в равн.темпе до 10-12 мин.). Игровые	Комби	теку	14.05
96	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Игровые задания	зачёт	теку	16.05			
11	Спортивные игры	Футбол 3ч	97	Инструктаж по Т.Б. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Удары по	комбинирован	текущий	20.05
			98	Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией. Удары по неподвижному и	Совершенст	текущий	20.05
			99	Тактика свободного нападения. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и	Комбинирован	текущий	21.05
12	Гимн. с элементами единоборств.	3ч.	100	Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах».	Совершенст	текущий	21.05
			101	ОРУ в сочетании с видами передвижений. Различные виды перестроений. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Комбинирован	текущий	23.05
			102	Силовые упражнения в парах. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах». Подведение	Совершенст	текущий	23.05

Учитель: Абрамова А.Н.