

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 5 – 9 классов и составлена на основе следующих документов:

1.Закона РФ «Об образовании» п.2.7 ст.32.

2.Федерального компонента государственного стандарта, утверждённого приказом Минобразования РФ от05.03.2004г.

 3.Базисного учебного плана, утверждённого приказом Минобразования РФ от 09.03.2004г.

4.В. И. Лях Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. Просвещение, 2011.

5. Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образованием РФ. М. Я. Виленский Физическая культура 5-7 классы. Учебник общеобразовательных учреждений М. Просвещение 2011, В. И. Лях, А. А. Зданевич, Физическая культура 8-9 классы. Учебник общеобразовательных учреждений М. Просвещение 2011г.

**Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год.

Физическая культура призвана сформировать у учащихся потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, развитии своих психических и физических качеств, посредством физической культуры-организации здорового образа жизни.

В программу входят: основы знаний о физкультурной деятельности: история спорта, психолого-социальные основы, медико-биологические основы; способы физкультурной деятельности: практические умения, двигательные действия и навыки, общеразвивающие физические упражнения, распределение учебного материала на разделы программы

**Место учебного предмета физическая культура в учебном плане.**

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится по 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с образовательной программой Ваньковской ООШ, календарным учебным графиком, учебным планам и расписанием занятий на 2015-2016 учебный год рабочая программа в 9 классе составлена на 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

**Основы знаний о физкультурной деятельности.**

**Исторические основы**: История зарождения современных Олимпийских игр, их роль и значение в современном мире. История Олимпийского движения в России, ее выдающиеся спортсмены. Массовый спорт и спорт высших достижений. Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни. Характеристика видов и разновидности туризма.

**Психолого-социальные основы**: Физическая подготовка и ее базовые основы. Техника движений и ее связь с координацией. Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий, педагогические, гигиенические и эстетические требования к их проведению. Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Правила по технике безопасности, страховка и само страховка, использование подводящих и подготовительных упражнений, способы и приемы массажа и самомассажа. Организация и проведение туристских походов. Оказание доврачебной помощи при ушибах, переломах, пищевых отравлениях, тепловых и солнечных ударах, обморожениях.

**Медико-биологические основы:** Физическая и умственная работоспособность, ее связь с физической подготовленностью человека. Понятие утомление и переутомление организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность. Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность.

**Способы физкультурной деятельности.**

Практические умения: Способы организации и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовки.

Двигательные действия и навыки: кувырки, стойки, опорные прыжки, упражнения на высокой перекладине, лазание по канату, различные старты, бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание мяча.метание гранаты, толкание набивного мяча, прикладные действия с баскетбольным, волейбольным, футбольным, теннисным мячом.

**Общеразвивающие физические упражнения**: развитие скоростных способностей, силовых способностей, развитие выносливости, развитие координации, развитие гибкости.

В данном планировании учтено прохождение разделов: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика, футбол, русская лапта.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится три раза в учебном году: в сентябре, декабре и мае с помощью тестов: бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание, наклоны вперед из положения сидя, поднимание туловища за 30 сек., бег 1000м.

В каждом триместре есть контрольные упражнения (бег 60м., метание мяча на дальность и т.д.) которые оцениваются по пятибалльной системе. Оцениваются учащиеся также за умение выполнять прикладные действия с мячом, за технику и тактику игры.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность действий.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2» - ученик неоднократно не готов к уроку.

**Распределение учебного материала на разделы учебной программы**

**при 3-урочных занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел учебной программы | класс | | | | |
| **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1  2  3  4  5  6 | Легкая атлетика  Гимнастика  Волейбол  Лыжи  Баскетбол  Спортивно - оздоровительныйтуризм  Итого | 37  21  15  21  6  2  102 | 37  21  15  21  6  2  102 | 36  21  15  22  6  2  102 | 36  21  15  21  7  2  102 |

**Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и самоконтроля**

**Естественные основы**

***6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

***7–8 классы.*** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

***6 классы.*** 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.

***7–8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

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

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***6 классы.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

***7–8 классы.***Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания**

***6 классы.*** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

***7–8 классы.*** Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

***9 класс.*** Пользование баней.

**Волейбол**

***6–9 классы.*** 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.

**Баскетбол**

***6–9 классы.*** 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.

**Гимнастика**

***5–7 класс*ы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***8–9 классы*.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

***5–9 классы.***Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

***5–9 классы.***Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физическиеупражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | – |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | – | 18 |
| К выносливос  ти | Бег 2000 м, мин, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 6–9 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Медико- педагогический контроль**

Все учащиеся школы подлежат медицинскому осмотру. Не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физическими упражнениями не допускаются. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников распределяют для занятий физической культурой в основную, подготовительную, специальную медицинские группы и группы ЛФК.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода. Для школьников подготовительной медицинской группы рекомендуется проводить дополнительные занятия по общей физической подготовке один или два раза в неделю по 40-60 минут во внеурочное время. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения, разработанные учителем.

Школьники специальной медицинской группы занимаются вместе со всеми учащимися по индивидуальным заданиям.

Временное освобождение от занятий на уроках физической культуры допускается лишь с разрешения школьного врача или другого медицинского работника.

Результаты работы по оздоровлению и физической подготовке учащихся должны ежегодно обсуждаться на педагогических советах школы.

**Уровень обязательной подготовки обучающихся по физической культуре**

*Естественные основы*

Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека и его положения в пространстве (седы, висы, упоры). Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений. Измерение веса, роста, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

*Социально-психологические основы.*

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, лазание и т.д.) различными способами и с изменяющейся амплитудой , траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения образовательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании **начальной и основной** школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

*Знать и иметь представление:*

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.

О работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений ,о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем*.*

Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм.

О физических качествах и общих правилах их тестирования.

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида.

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Уметь*:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений 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 культурой.

**Виды контроля:**   
• Предварительный: проводится в начале учебного года.   
• Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.   
• Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).   
• Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.   
• Итоговый: проводиться в конце учебного года.   
Критерии контроля:   
Оценивание:   
1.По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).   
2.По технике владения двигательными действиями.   
3.По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.   
4.По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).   
Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.   
МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ   
При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.   
ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ   
Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.   
Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.   
Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.   
Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.   
Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.   
Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.   
ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)   
Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.   
Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.   
Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.   
Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.   
Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.   
Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.   
Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.   
Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.   
Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ   
Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме-нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.   
Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.   
Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.   
Знания о физической культуре. История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.   
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкульт-минутки (физкульт-паузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкульт-минуток (физкульт-пауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток и физкульт-пауз.   
Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкульт-минуток и физкульт-пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.   
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.   
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкульт-минуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью.

**Календарно – тематический план по учебному предмету «физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Содержание** | | **Дата проведения** | | **Д.З** |
| **Знать** | **Уметь** | **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (21 ч)** | | | | | | |
| **1** | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. | Вводный | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики  Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.  Основы обучения двигательным действиям | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* |  |  | Комплекс утренней гимнастики |
| **2** | Эстафетный бег. Специальные  беговые упражнения. | Комплексный |  |  | Комплекс утренней гимнастики |
| **3** | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. | Комплексный |  |  | Беговые упражнения. |
| **4** | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Комплексный |  |  | Подтягивание из виса лёжа. |
| **5** | Бег на результат *(60 м).*Эстафетный бег | Учетный |  | М.: «5» – 8,6 с.;  «4» – 8,9 с.;  «3» – 9,1 с.;  Д.: «5» – 9,1 с.;  «4» – 9,3 с.;  «3» – 9,7 с. |  |  | Беговые упражнения. |
| **6** | Метание мяча на дальность с места. Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* | Комплексный | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с места и с разбега  М.: 8,30–9,00–9,20 мин;  д.: 7,30–8,30–9,00 мин |  |  | Упражнение на пресс за 30 секунд |
| **7** | Метание мяча на дальность с разбега. Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* | Учетный |  |  |  | Беговые упражнения |
| **8** | Метание мяча  на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | Учетный | Оценкатехникиметаниямяча |  |  | Беговые упражнения |
| **9** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. | Комплексный | Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 11–13 шагов разбега |  |  | Упражнение на пресс за 30 секунд |
| **10** | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Правила соревнований по прыжкам в длину |  |  |  | Прыжковые упражнения. |
| **11** | Прыжок в длину на результат. |  |  | М.: 420–400– 380см;  д.: 380–360–340 см. |  |  | Прыжковые упражнения |
| **12** | Бег в равномерном темпе *(12 мин).*Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  *(20 мин)* |  |  | Подтягивание из виса лёжа |
| **13** | Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. | Комплексны |  |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
| **14** | Спортивна яигра «Лапта». Развитие выносливости | Комплексны |  |  |  | Специальные беговые упражнения |
| **15** | Бег в равномерном темпе *(15 мин).*ОРУ. | Комплексный |  |  |  | Специальные беговые упражнения |
| **16** | Бег в равномерном темпе *(16 мин).*Специальные беговые упражнения. | Комплексный |  |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
| **17** | Бег в равномерном темпе *(16 мин).*Специальные беговые упражнения. | Комплексный |  |  |  | Специальные беговые упражнения |
| **18** | Специальные беговые упражнения. | Комплексный |  |  |  | Общеразвивающие упражнения |
| **19** | Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. | Комплексный |  |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
| **20** | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Комплексный |  |  |  | Специальные беговые упражнения |
| **21** | Бег на результат*(2000-3000 м)* | Учетный | Опрос по теории | (М)16,00–17,00-18,00 мин;  д.: 10,0–11,30–12,30 мин |  |  | Общеразвивающие упражнения |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | | |
| **22** | Строевые упражнения на месте. ОРУ с гантелями, штангой | Комплексный | Инструктаж по ТБ на гимнастике  индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией  Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.  Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга | **Уметь:** лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения |  |  | Прыжки на скакалке |
| **23** | Строевые упражнения.  ОРУ с гантелями, штангой | Комплексный |  |  | Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки |
| **24** | Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | Комплексный |  |  | Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |
| **25** | Строевые упражнения.  ОРУ с гантелями, штангой | Комплексный |  |  | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз). Упражнение на пресс. |
| **26** | Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | Комплексный |  |  | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз) |
| **27** | Лазание по канату в два приема на скорость. | Учетный | 5» – 11 р.;  «4» – 9 р.;  «3» – 7 р.  Лазание (6 м):  «5» – 11 с.;  «4» – 13 с.;  «3» – 15 с. |  |  | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз). Упражнение на пресс |
| **28** | Строевые упражнения в движении. Подтягивания в висе, висе лежа. | Комплексный | Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе |  |  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |
| **29** | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | Комплексный |  |  | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |
| **30** | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | Комплексный |  |  | Подтягивание из виса лёжа |
| **31** | Развитие силовых способностей. | Комплексный |  |  | Прыжки через скакалку |
| **32** | Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой ОРУ на месте. | Учетный |  |  | Подтягивание из виса лёжа. |
| **33** | Строевые упражнения.  ОРУ с предметами. | Комплексный |  | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема |  |  | Прыжки через скакалку |
| **34** | Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). | Комплексный |  |  | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |
| **35** | ОРУ с предметами. Эстафеты. | Комплексный |  |  | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |
| **36** | Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплексный |  |  | Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики 22 раза). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. |
| **37** | Лазание по канату в два приема | Комплексный |  |  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |
| **38** | Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. | Учетный | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. | Оценка техники выполнения опорного  прыжка. Лазание по канату:  6 м – 12 с (м.) |  |  | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз). Упражнение на пресс |
| **39** | Из упора присев стойка на руках и голове (м.).  Кувырок назад  в полушпагат (д.). | Изучение  нового  материала | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов |  |  | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |
| **40** | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Комплексный |  |  |  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |
| **41** | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). | Комплексный |  |  |  | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз). Упражнение на пресс |
| **42** | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Учетный | Оценка техники выполнения элементов |  |  | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |
| **Волейбол (15 ч.)** | | | | | | | |
| **43** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Комплексный | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.  Элементы техники национальных видов спорта. | ***Уметь:*** играть в  волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |  |  | Игровые упражнения с мячом |
| **44** | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Комплексный |  |  | Игровые упражнения с мячом |
| **45** | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах  через зону. | Комплексный |  |  | Игровые упражнения с мячом |
| **46** | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Комплексный |  |  | Игровые упражнения с мячом |
| **47** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. | Комплексный |  |  | Игровые упражнения с мячом |
| **48** | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | Комплексный |  |  | Игровые упражнения с мячом |
| **49** | Учебна яигра. Развитие координационных способностей. | Комплексный |  |  | Игровые упражнения с мячом |
| **Лыжная подготовка (21ч.)** | | | | | | | |
| **50** | Попеременно - двухшажный ход. | Повторение | Т.Б на уроках по лыжам.  Правила соревнований по лыжам  Способы закаливания организма  простейшие приемы самомассажа.  Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания | ***Уметь:*** выполнять правильно технику попеременно 2- го хода.  Использовать ход при перемещении на лыжах |  |  | Катание на лыжах |
| **51** | Прохождение дистанции  2 км изученным способом. | Закрепление |  |  |  | Катание на лыжах |
| **52** | Одновременно бесшажный ход.  Развитие координационных качеств | Повторение | ***Уметь:*** выполнять правильно технику одновременно бесшажного хода.  Использовать ход при спусков со склонов. |  |  | Катание на лыжах |
| **53** | Попеременно - двухшажный ход.  Развитие координационных качеств | Повторение | ***Уметь:*** выполнять правильно технику попеременно двухшажногохода.  Использовать ход при перемещении на лыжах |  |  | Катаниеналыжах |
| **54** | Прохождение дистанции 2км изученным способом. | Закрепление |  |  |  | Катание на лыжах |
| **55** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. | Комплексный | Техника выполнения нападающегоудара |  |  | Комплекс упражнений с мячом. |
| **56** | Одновременно - одношажный ход. | Повторение | ***Уметь:*** выполнять правильно технику одновременно одншажного ходахода.  Использовать ход при перемещении на лыжах |  |  | Катание на лыжах |
| **57** | Прохождение дистанции 2км изученным способом. | Закрепление |  |  |  | Катание на лыжах |
| **58** | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | Комплексный | Техника выполнения нападающего удара |  |  | Комплекс упражнений с мячом |
| **59** | Одновременно - одношажный ход. | Повторение | ***Уметь:*** выполнять правильно технику одновременно одношажного хода.  Использовать ход при перемещении на лыжах |  |  | Катание на лыжах |
| **60** | Прохождение дистанции 3км км изученным способом. | Закрепление |  |  |  | Катание на лыжах |
| **61** | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | Комплексный | Техника выполнения нападающего удара |  |  | Бросок и ловля мяча |
| **62** | Одновременно - двухшажный ход. | Повторение | ***Уметь:*** выполнять правильно технику одновременно двухшажного хода.  Использовать ход при перемещении на лыжах |  |  | Катание на лыжах |
| **63** | Прохождение дистанции 2км изученным способом. | Закрепление |  |  |  | Катание на лыжах |
| **64** | Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Комплексный | Техника выполнения нападающего удара |  |  | Бросок и ловля мяча |
| **65** | Одновременно - двухшажный ход. | Повторение | ***Уметь:*** выполнять правильно технику одновременно двухшажного хода.  Использовать ход при перемещении на лыжах |  |  | Катание на лыжах |
| **66** | Прохождение дистанции 4км изученным способом. | Закрепление |  |  |  | Катание на лыжах |
| **67** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. | Комплексный | Техника выполнения нападающего удара |  |  | Комплекс упражнений с мячом |
| **68** | Стойки при спусках с гор.  Развитие координационных качеств | Повторение |  |  |  | Катание на лыжах |
| **69** | Лыжные гонки 3-4км.  Развитие выносливости | Закрепление | ***Уметь:*** выполнять правильно технику одновременно одно-двухшажного конькового хода.  Использовать ход при перемещении на лыжах. |  |  | Катание на лыжах |
| **70** | Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападение через 4-ю зону. | Комплексный | Техника выполнения нападающего удара |  |  | Комплекс упр с мячом |
| **71** | Подъем в гору лесенкой.  Развитие координационных качеств | Учетный | Бег 4-5 км  без учета  времени |  |  | Катание на лыжах |
| **72** | Подъем в гору лесенкой.  Развитие координационных качеств | Учетный | Бег 4-5 км  без учета  времени |  |  | Катание на лыжах |
| **73** | Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. | Комплексный | Техника выполнения нападающего удара |  |  | Комплекс упр с мячом |
| **74** | Подъем в гору лесенкой, елочкой  Развитие координационных качеств | Повторение | ***Уметь:***применять стойки при спусках с гор |  |  | Катание на лыжах |
| **75** | Подъем в гору лесенкой, елочкой  Развитие координационных качеств | Повторение | ***Уметь:***применять стойки при спусках с гор |  |  | Катание на лыжах |
| **76** | Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Комплексный | Техника выполнения нападающего удара |  |  | Комплекс упр с мячом |
| **77** | Лыжные гонки 3-4км.  Развитие выносливости | Повторение | ***Уметь:***выполнять остановку  плугом не выполняя падения |  |  | Катание на лыжах |
| **78** | Остановки , повороты , торможения плугом, полуплугом. |  |  |  |  | Катание на лыжах |
| **Баскетбол (7ч)** | | | | | | | |
| **79** | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | Изучение  нового материала | Правила соревнований по баскетболу  Помощь в судействе.  Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.  Элементы техники национальных видов спорта. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |  |  | Прыжок с подтягиванием ног к груди |
| **80** | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | Комплексный |  |  | Упражнение на пресс. |
| **81** | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | Комплексный |  |  | Комплекс упр с мячом |
| **82** | Сочетание приемов передвижений и остановок. | Комплексный |  |  | Бросок и ловля мяча |
| **83** | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | Совершенствования |  |  | Комплекс упр с мячом |
| **84** | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок | Совершенствования |  |  | Прыжок с подтягиванием ног к груди |
| **85** | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* × *2)*. Учебнаяигра | Совершенствования |  |  | Упражнение на пресс |
| **Легкая атлетика (15ч)** | | | | | |  | |
| **86** | Бег в равномерном темпе  *(15 мин)*. Специальные беговые упражнения. | Комплексный | Инструктаж по ТБ на уроках Л\а  Правила соревнований по кроссу.  Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательн**ого аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения** |  |  |  | Составить комплекс упражнений в режиме дня (физкультминут, физкульпауз) |
| **87** | Бег в равномерном темпе *(16 мин).*Преодоление горизонтальных препятствий. | Комплексный |  |  |  | Составить комплекс упражнений на развитие физических качеств. |
| **88** | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Комплексный |  |  |  | Упражнение для развития силы ног |
| **89** | Бег в равномерном темпе *(17 мин).*Бег в гору. | Комплексный |  |  |  | Специальные беговые упражнения |
| **90** | Бег в равномерном темпе *(18мин).* | Комплексный |  |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
| **91** | Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий | Комплексный |  |  |  | Прыжок в длину с места |
| **92** | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Комплексный |  |  |  | Упражнение на пресс за 30 секунд |
| **93** | Бег на результат *(3000 м – м. и 2000 м – д.).* Развитие выносливости | Учетный |  | М.: 16,00– 17,00–18,00 мин; д.: 10,30– 11,30–12,30 мин |  |  | Специальные беговые упражнения |
| **Прыжки высоту. Спринтерский бег (7 ч.)** | | | | | | | |
| **94** | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. | Комплексный | Дозирование нагрузки при занятиях бегом  Прикладное значение легкоатлетических упражнений | ***Уметь:*** прыгать  в высоту с 11–13 беговых шагов |  |  | Упражнение на пресс за 30 секунд |
| **95** | Подбор разбега и отталкивание. | Комплексный |  |  | Прыжок в длину с места |
| **96** | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Комплексный |  |  | Упражнение для развития силы ног |
| **97** | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции*(70–80 м)*. | Комплексный | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
| **98** | Низкий старт *(60 м).* Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. | Учетный | Ю)«5» – 13,5 с  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с.  (Д) «5» – 16,5 с  «4» – 17,5 с.;  «3» – 18,5 с |  |  | Упражнение на пресс за 30 секунд |
| **99** | Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. | Учетный |  |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
| **100** | Бег*(2000 м – м. и 1500 м – д.).* | Учетный | М.: 8,30–9,00–9,20 мин;  д.: 7,30–8,30–9,00 мин |  |  | Составить комплекс упражнений в режиме дня (физкультминут, физкульпауз). |
| **Спортивно-оздоровительный туризм ( 2ч)** | | | | | | | |
| **101** | Способы ориентирования на местности |  | Основы туристской подготовки.  Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. |  |  |  |  |
| **102** | Преодоления естественных препятствий |  |  |  |  |  |