

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ШКОЛА СОСНЫ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____И.П. Гурьянкина

Приказ № ____ от

«30» августа 2018г.

Рабочая программа «Физическая культура»

по предмету

9 класс

**основное общее образование
(ФГОС ООО)**

Составитель:

Сова Сергей Иванович,

учитель физической культуры

2018 – 2019 учебный год

Рабочая программа базового уровня составлена на основе авторской программы: В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И Лях.- М.: Просвещение,2014.

Сроки реализации учебной программы: 34 учебные недели в год.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В процессе освоения адаптированной программы

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как способ поддержания оптимального психофизического состояния, формирования осознанного отношения к своим силам, уверенности в них;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры для развития физических и специальных качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать занятия физической культурой для повышения функциональных возможностей различных органов и систем человека, более полную реализацию его генетической программы;
- добиваться значительных результатов в освоении определенных видов спорта.

Метапредметные:

Ученик научится:

- умению самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умению соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Ученик получит возможность научиться:

- умению самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные:

У ученика будет сформировано:

- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- чувство российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознание важности знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- понимание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Ученик получит возможность формирования:

- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- осознания и принятия гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- мотивации к участию в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.
Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты

№ п/п	Наименование тем	Количество часов на изучение
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18
3.	Легкая атлетика	21
4.	Лыжная подготовка	18
5.	Спортивные игры (волейбол)	18
6.	Спортивные игры (баскетбол)	18
7.	Кроссовая подготовка	9
	Итого	102

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	1	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м), встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т,Б. на уроках лёгкой атлетики.	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	03.09.18	
	2	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.	05.09.18	
	3	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ на местечелночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.	06.09.18	
	4	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	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.	10.09.18	
	5	Бег на результат 60 м, ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.	12.09.18	

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3 ч.)	6	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	13.09.18	
	7	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	17.09.18	
	8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	19.09.18	
Бег на средние дистанции (2 ч.)	9	Бег (1500 м). Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	<i>Уметь:</i> пробегать среднюю беговую дистанцию.	20.09.18	
	10			24.09.18	
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч.)	11	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	26.09.18	
	12	Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	24.09.18	
	13	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	01.10.18	

	14	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	03.10.18	
	15	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	04.10.18	
Волейбол (12ч.)	16	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	15.10.18	
	17	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	17.10.18	
	18	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	18.10.18	

19	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	22.10.18	
20	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	24.10.18	
21	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в зоне, через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	25.10.18	
22	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	29.10.18	
23			31.10.18	

24	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	01.11.18	
25	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	07.11.18	
26	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	08.11.18	
27	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	12.11.18	

Волейбол (6ч.)	28	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	14.11.18	
	29	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	15.11.18	
	30	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	26.11.18	
	31	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	28.11.18	

	32	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	29.11.18	
	33	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	03.12.18	
<p>Висы. Строевые упражнения (6ч.)</p>	34	<p>Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p><i>Знать:</i></p> <p>правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>выполнять строевые упражнения; упражнения в вися</p>	05.12.18	

35	<p>Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p><i>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.</i></p>	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, в вися.	06.12.18	
36	<p>Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, вися.	12.12.18	
37	<p>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).</p>	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, вися.	12.12.18	
38	<p>Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>		13.12.18	
39	<p>Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в вися.</p>	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, вися.	17.12.18	

Опорный прыжок (6ч.)	40	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	19.12.18	
	41	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	20.12.18	
	42	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	24.12.18	
	43	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	26.12.18	
	44	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	27.12.18	
	45	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	29.12.18	
Акробатика. Лазание (3ч.)	46	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.	<i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	09.01.19	

	47	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	10.01.19	
	48	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	14.01.19	
	49	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	16.01.19	
	50	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	17.01.19	
	51	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	21.01.19	

Попеременный двухшажный ход (3ч.)	52	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	23.01.19	
	53	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	24.01.19	
	54	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	28.01.19	
Одновременный двухшажный ход (3ч.)	55	Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	30.01.19	
	56	Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	31.01.19	
	57	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120метров.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	04.02.19	

Подъем «полуелочкой» (2 ч.)	58	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. Со сменой ходов. Игра «По местам».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	06.02.19	
	59	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	07.02.19	
Торможение «плугом» (2 ч).	60	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах на спусках подъемах.	11.02.19	
	61	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение лугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах на спусках подъемах.	13.02.19	
Подъем «елочкой» (2 ч.)	62	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.	14.02.19	
	63	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.	27.02.19	

Прохождение дистанции 2 -2,5км. (2ч.)	64	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	28.02.19	
	65	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	04.03.19	
Поворотпереступанием (1ч.)	66	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.	06.03.19	
Эстафеты на лыжах (2ч.)	67	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «пругом».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	07.03.19	
	68	Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты на лыжах.		11.03.19	

Соревнования лыжников класса (1ч.)	69	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с применением ранее изученныхходов.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	13.03.19	
Баскетбол (9ч.)	70	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	14.03.19	
	71	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	18.03.19	

	72	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.</p> <p>Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	20.03.19	
	73	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.</i></p> <p><i>Правила игры в баскетбол.</i></p> <p>Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	21.03.19	
	74	<p>Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	25.03.19	

	75	<p>Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	27.03.19	
	76	<p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p> <p>Правила баскетбола.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	28.03.19	
	77	<p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p> <p>Правила баскетбола.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	01.04.19	
	78	<p>Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	03.04.19	
Баскетбол (9 ч.) Бросок мяча в кольцо (3 ч.)	79	<p>Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия</p>	04.04.19	

	80	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	15.04.19	
	81	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	17.04.19	
Бросок мяча в кольцо в движении (2ч.)	82	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	18.04.19	
	83	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	22.04.19	

Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, головы (2ч.)	84	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	24.04.19	
	85	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x1, 3x1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	25.04.19	
Действия игроков в защите (2ч.)	86	Игровые задания 2x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	29.04.19	
	87	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	06.05.19	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч.)	88	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<i>Уметь:</i> пробежать 60 м с максимальной скоростью	08.05.19	
	89	Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> пробежать 60 м с максимальной скоростью	13.05.19	

	90	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> пробежать 60 м с максимальной скоростью	15.05.19	
	91	Челночный бег 3x10. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> пробежать 60 м с максимальной скоростью	16.05.19	
	92	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во времязанятий.	<i>Уметь:</i> пробежать 60 м с максимальной скоростью	20.05.19	
Прыжок в высоту. Метание малогомяча(бч.)	93	Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	22.05.19	
	94	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	23.05.19	
	95	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	27.05.19	
	96	Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега,	29.05.19	

	97	способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	метать мяч на дальность с разбега	30.05.19	
	98	Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега		
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствия (4ч.)	99	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
	100	Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
	101	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
	102	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения учителей

от 27.08.2018 г. № 01

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ **В.Н. Шарапова**

28.08.2018г.