

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Каяльская средняя общеобразовательная школа  
(МБОУ Каяльская СОШ)



«Утверждаю»

« 30 » августа 2019 г.

Директор школы: *Н.Ф. Бурунина* Н. Ф. Бурунина

Приказ № 147 от « 30 » августа 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету**  
**«Физическая культура»(VIII)**  
**9 класс**

Количество часов: 102

Учитель: Черняков Сергей Александрович

2019 - 2020 учебный год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе «Комплексной программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. 1—11 классы». М, Просвещение, 2011 г.

Преподавание предмета в 2019 – 2020\_ учебном году ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (в условиях общеобразовательной школы) для 9 класса на 2019-2020 уч. год
4. Положение о рабочей программе учителя МБОУ Каяльской СОШ.
5. Учебный план МБОУ Каяльской СОШ на 2019-2020 учебный год.
6. Календарный учебный график МБОУ Каяльской СОШ на 2019-2020 учебный год.

Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки.

Содержание данного календарно – тематического планирования при **3 (трех)** учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, возможностей материальной физкультурно – спортивной базы школы, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол).

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры,

мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи физического воспитания обучающихся 9 класса**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится 102 час в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

### **2. Планируемые результаты.**

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность

### Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

### Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м

(юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с **региональными и национальными особенностями**, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

#### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1) Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной	Не знание материала программы.



его излагает, используя в деятельности.		аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	--	--	--

## 2) Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3) Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>
--	--	--	---

#### 4) Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для формирования общей оценки итоговой аттестации учащимся 9-х классов необходимо сдать зачет в конце учебного года по: физической подготовленности, способам физкультурно-оздоровительной деятельности и способам спортивной деятельности, способам саморегуляции и самоконтроля.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.

### **3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9 КЛАСС**

**Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

**Гимнастика с основами акробатики.** Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 8 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго

направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуются выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «Спортивные игры» в 9 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичек взаимодействий в нападении и защите.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с

места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

# 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 9 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения	
					план	факт
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
1-2	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		
3-4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции. (2ч)	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		
		Совершенствования				
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Финиширование.	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		
6	Спринтерский бег, эстафетный бег Учёт навыков	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Отталкивание.	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега		
8	Прыжок в длину. Приземление.	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега;		

	Метание малого мяча.		мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	метать мяч на дальность с места и с разбега		
9	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега		
10-11	Бег на средние дистанции. (2 ч)	Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м		
		Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м		
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>						
12-19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. (8 ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)		
		Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)		
		Совершенствования				
		Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)		
		Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)		
		Совершенствования				
		Совершенствования				

		ования			
		Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	
		Совершенствования			
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учёт навыков(1ч)	Учетный	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	
<b>Гимнастика (18 ч)</b>					
21	Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом Инструктаж по ТБ	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	
22	Висы. Строевые упражнения Подъем переворотом.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	
23	Висы. Строевые упражнения.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	
24-25	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	Комплексный	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	
		Комплексный			
26	Висы. Строевые упражнения Подтягивания в висе.	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	



	Учёт навыков		махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей			
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение в колонах.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок.		
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь.	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок.		
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение в колонах.	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок.		
30-31	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.(2ч)	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Прыжок ноги врозь. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок		
		Совершенствования				
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учёт Навыков.	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Прыжок ноги врозь. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок.		
33-34	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове.(3ч)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу-шпагат .ОРУ. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов		
		Комплексный				
		Комплексный				

35	Акробатика. Длинный кувырок с трех шагов разбега.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега . Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу-шпагат. ОРУ. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов		
36	Акробатика. Кувырок назад в полу-шпагат.	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу-шпагат. ОРУ. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов		
37	Акробатика Учёт навыков	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу-шпагат (д.). ОРУ. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов		
<b>Спортивные игры (49 ч)</b>						
38	Волейбол Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
39	Волейбол. Нижняя прямая подача.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		
40	Волейбол. Передача мяча сверху.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
41	Волейбол. Нападающий удар при передачах.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		

			передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
42	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.(2ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
43		Совершенствования				
44	Волейбол. Нападающий удар.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
45	Волейбол. Передача мяча в тройках через сетку.(2ч)	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
46		Совершенствования				
47	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		

48	Волейбол. Прием мяча снизу в группе. (2ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
49		Совершенствования				
50	Волейбол. Учебная игра. (2ч)	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
		Совершенствования				
51	Волейбол. Игра в нападение через третью зону. (2ч)	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
52		Совершенствования				
53	Волейбол. Игра в нападение через четвертую зону. (2ч)	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
54		Совершенствования				

55	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы.(2ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
		Комплексный				
56	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
57	Баскетбол. Штрафной бросок. (2ч)	Совершенство вания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
		Совершенство вания				
58	Баскетбол. Бросок двумя руками в прыжке. (2ч)	Совершенство вания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
59		Совершенство вания				
60	Баскетбол. Сочетание приемов бросков. (2ч)	Совершенство вания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
61		Совершенство вания				
62	Баскетбол. Учебная игра.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		

63	Баскетбол. Бросок одной рукой в прыжке.	Совершенство вания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
		Совершенство вания				
64	Баскетбол. Бросок с сопротивлением.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
65						
66	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков.(3ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
67		Комплексный				
68		Комплексный				
69	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
70	Баскетбол. Учебная игра. (2ч)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
71		Комплексный				
72	Баскетбол. Бросок одной рукой после	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач,	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам;		

	остановки. (2ч)	Комплексный	ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра	применять в игре технические приемы		
73	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Совершенство вания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
74						
75	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. (2ч)	Совершенство вания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
76					Совершенство вания	
77	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)		
78					Совершенство вания	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ
79		Совершенство вания	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)		
80		Совершенство вания	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)		
81		Совершенство	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном		

		вания	гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Развитие выносливости	темпе (20 мин)		
82		Совершенство вания				
83		Совершенство вания	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)		
84- 85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учёт навыков.	Учетный	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)		
<b>Легкая атлетика (16 ч)</b>						
86- 87	Бег на средние дистанции (3 ч)	Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м		
88		Комплексный				
89		Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м		
90- 92	Спринтер-ский бег. Эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		
93		Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		
94		Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью		



			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	(60 м)		
95-96		Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		
97-98		Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)		
99-100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (7 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность		
101-102		Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность		

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
учителей гуманитарного цикла  
« 30 » августа 2019 г.  
Руководитель МО гуманитарного цикла  
Жуковская А.И. \_\_\_\_\_

Протокол №1 от  
« 30 » августа 2019г.

«Согласовано»  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Я.А. Ведута