

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.04.2022 15:09:10

Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2983d2637b784ee019b18a794c04

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Факультет довузовской подготовки

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Форма обучения: очная, 9 класс

Аудиторные занятия: 68 час.

Форма итогового контроля: нормативы

Разработчик:

Черва Анастасия Викторовна,
учитель физической культуры

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

На заседании
Педагогического совета
ФДВП протокол №1

Директор ФДВП

Е.П.Огнева

«28» августа 2021 г.

Проректор

И.П.Черная

«02» сентября 2021 г.

Владивосток, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы «Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014). Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, реализуется на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ принят ГД 23 12 2012, одобрен СФ 26.12.2012;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04. 2011г.);

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников";

Информация об описании образовательной программы с приложением образовательной программы в форме электронного документа или в виде активных ссылок, непосредственный переход по которым позволяет получить доступ к страницам официального сайта, содержащим информацию об описании образовательной программы, в том числе: об учебном плане с приложением его в виде электронного документа; об аннотации к рабочим программам дисциплин (по каждому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю), практики, в составе образовательной программы) с приложением рабочих программ в виде электронного документа; о календарном учебном графике с приложением его в виде электронного документа; о методических и иных документах, разработанных образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса, а также рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, включаемых в основные образовательные программы в соответствии с частью 1 статьи 12.1 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в виде электронного документа.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и

подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 9 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (1 час в неделю) реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

9 - класс

№ п/ п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1 (1)	Вводный	Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Вводный инструктаж. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	2 (2)	Совершенствование	Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	3(3)	Совершенствование Учетный	Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Учет: челночный бег (3X10) на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный челночный бег (3X10) на результат
	4(4)	Учетный	Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учет: бег на результат 30 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный бег 30 м на результат
	5(5)	Учетный	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учет: бег 60 м на результат: М: «5»-8,6с; «4»-8,9 с; «3»-9,1с; Д: «5»-9,1с; «4»-9,3с; «3»-9,7с.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на результат (60 м).	Учетный бег 60 м на результат
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	6(6)	Комплексный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч на дальность.	Текущий
	7(7)	Комплексный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Приземление. Метание малого мяча на дальность с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч на дальность.	Текущий
	2	3	4	5	6
	8(8)	Учетный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: техника прыжка в длину с разбега (с места).	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч на дальность.	Учетный оценка техники прыжка в длину с разбега (с места)
Бег на средние	9(9)	Учетный	Бег (1500 м – Д., 2000 м – М.) ОРУ развитие выносливости. Специальные	Уметь: прыгать в длину с	Учетный оценка

дистанции (2 ч)			беговые упражнения. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол. Учет: техника метания малого мяча с разбега.	разбега; метать мяч на дальность.	техники метания малого мяча с разбега
	10(10)	Учетный	Бег (1500 м – Д., 2000 м – М.) ОРУ развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол. Учет: бег 1000 м на результат.	Уметь: пробегать 1500 м без учета времени.	Учетный бег 1000 м на результат
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)	11(11)	Комплексный	Равномерный бег (12 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	12(12)	Совершенствование	Равномерный бег (12 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	13(13)	Совершенствование	Равномерный бег (12 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	14(14)	Совершенствование	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	15(15)	Совершенствование	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	16(16)	Совершенствование	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	17(17)	Совершенствование	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	18(18)	Совершенствование	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	19(19)	Совершенствование	Бег по пересеченной местности (3000 м – М.; 2000 м – Д.). ОРУ развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол; Д – волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
1	2	3	4	5	6
	20(20)	Учетный	Бег по пересеченной местности (3000 м – М.; 2000 м – Д.). ОРУ развитие выносливости. Спортивная игра: М-футбол, Д- волейбол. Учет: 3000 м без учета времени.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Учетный 3000 м без учета времени
Баскетбол (7 ч)	21(21)	Изучение нового материала Учетный	Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Учет: отжимание от пола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Учетный отжимание от пола
	22(22)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Учетный наклон вперед сидя на полу

		Учетный	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Учет: наклон вперед сидя на полу.	выполнять технические действия в игре.	
	23(23)	Комплексный Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Учет: М-подтягивание на перекладине, Д-поднимание туловища за 30 сек.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.	Учетный: М-подтягив, Д-подниман. туловища за 30 сек.
	24(24)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2Х2). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.	Текущий
	25(25)	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3Х3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.	Текущий
	26(26)	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3Х3). Учебная игра. Принять зачеты у задолжников. Подвести итоги за 1 четверть	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.	Текущий

II четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	28(1)	Изучение нового материала	Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М.). Подъем переворотом махом (Д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы, упражнения в висе.	Текущий
	29(2)	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М.). Подъем переворотом махом (Д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	30(3)	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М.). Подъем переворотом махом (Д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	31(4)	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М.). Подъем переворотом махом (Д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	32(5)	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М.). Подъем переворотом махом (Д.). ОРУ на месте.		

			Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
	33(6)	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (М.). Подъем переворотом махом (Д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Учет: подтягивание из виса: М: «5» - 10р. «4» - 8р. «3» - 6р. Д: «5» - 16р. «4» - 12р. «3» - 8р.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Учетный оценка техники выполнения упражнений из виса
Опорный прыжок.	34(7)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (М.) Прыжок боком (Д.). Упражнения на гимнастическом бревне (Д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема (М). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Текущий
Упражнения на гимнастическом бревне. Строевые упражнения. (6 ч.)	35(8)	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (М.) Прыжок боком (Д.). Упражнения на гимнастическом бревне (Д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Лазание по канату в два приема (М). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Текущий
	36(9)	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (М.) Прыжок боком (Д.). Упражнения на гимнастическом бревне (Д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Лазание по канату в два приема (М). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Текущий
	37(10)	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (М.) Прыжок боком (Д.). Упражнения на гимнастическом бревне (Д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Лазание по канату в два приема (М). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Текущий
	38(11)	Совершенствование Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (М.) Прыжок боком (Д.). ОРУ с обручем. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Учет: М: лазание по канату в два приема 6 – 12с.; Д: упражнение на гимнастическом бревне.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Учетный М: лазание по канату в два приема 6 – 12с.; Д: упражнение на гимнастическом бревне
	39(12)	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (М.) Прыжок боком (Д.). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Учет: техника выполнения опорного прыжка.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; лазать по канату в два приема.	Учетный оценка техники выполнения опорного прыжка
Акробатика. (6 ч)	40(13)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (М.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	41(14)	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (М.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	42(15)	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (М.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	43(16)	Совершенствование	Длинный кувырок с трех шагов разбега (М.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д.). ОРУ в движении. Развитие координационных	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий

			способностей.	раздельно и в комбинации.	
	44(17)	Совершенство	Длинный кувырок с трех шагов разбега (М.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушаг (Д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий
	45(18)	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (М.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушаг (Д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения акробатических элементов
1	2	3	4	5	6
Баскетбол (3 ч)	46(19)	Совершенство	Проведение инструктажа по ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий
	47(20)	Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2Х2). Учебная игра. Принять зачеты у задолжников.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий
	48(21)	Итоговый	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2Х2). Учебная игра. Подвести итог за II четверть. Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Итоговый

III четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Баскетбол (12 ч)	49(1)	Комплексный	Проведение инструктажа по ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3Х3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий
	50(2)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические	Текущий

			взаимодействиях (4X4). Учебная игра.	приемы.	
	51(3)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4X4). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий
	52(4)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4X4). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Учетный оценка техники позиционного нападения и личная защита в игровых взаимодействиях
1	2	3	4	5	6
	53(5)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3X2, 4X3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий
	54(6)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3X2, 4X3). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий
	55(7)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий
	56(8)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий
	57(9)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий
	58(10)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять	Текущий

			сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	в игре технические приемы.	
	59(11)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий
	60(12)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Учет: техника броска мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Учетный оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлен.
1	2	3	4	5	6
Волейбол (18 ч)	61(13)	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. 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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
	62(14)	Совершенствование	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
	2	3	4	5	
	63(15)	Совершенствование Учетный	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. Учет: техника передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
	64(16)	Совершенствование	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
	65(17)	Совершенствование	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 нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
	66(18)	Совершенствование	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 нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	

76(28)	Совершенство	Комбинация из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.
77(29)	Комбинированный	Комбинация из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Принять зачет у задолжников.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.
2	3	4	5
78(30)	Совершенство	Комбинация из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Подвести итог за III четверть. Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.

IV четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Баскетбол (5 ч.)	79(1)	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой т плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий
	80(2)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой т плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий
	81(3)	Совершенство Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой т плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: М-подтягивание на перекладине; Д - поднимание туловища за 30 сек.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Учетный М-подтягиван. Д.- поднимание туловища за 30 сек.
	82(4)	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой т плеча в прыжке с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Учетный наклон вперед сидя на полу

		Учетный	сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: наклон вперед сидя на полу.	выполнять технические приемы.	
	83(5)	Комплексный Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой т плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: отжимание от пола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Учетный отжимание от пола
1	2	3	4	5	
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч.)	84(6)	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	85(7)	Совершенствование	Равномерный бег (16 мин.). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол. Учет: челночный бег 3:10 м на результат.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Учетный челночный бег 3:10 м на результат
	86(8)	Совершенствование	Равномерный бег (16 мин.). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	87(9)	Совершенствование	Равномерный бег (17 мин.). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	88(10)	Совершенствование	Равномерный бег (18 мин.). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	89(11)	Совершенствование	Равномерный бег (18 мин.). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	90(12)	Совершенствование	Равномерный бег (18 мин.). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	91(13)	Совершенствование Учетный	Бег (3000 м - М., и 2000 м - Д.). Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол. Учет: бег 3000 м - М; 2000 м - Д без учета времени.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Учетный бег: М - 3000 Д - 2000 м без учета времени
Бег на средние дистанции (3 ч.)	92(14)	Комплексный	Бег (2000 м - М. и 1500 м - Д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий
	93(15)	Комплексный	Бег (2000 м - М. и 1500 м - Д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий

	94(16)	Комплексный	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д. – волейбол. Учет: бег 1000 м на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный бег 1000 м на результат
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	95(17)	Учетный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учет: бег 30 м на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный бег 30 м на результат
	96(18)	Учетный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учет: бег 60 м на результат М: «5»- 8,6 с; «4»-8,9 с; «3»-9,1с; Д: «5»- 9,1с; «4»- 9,3 с; «3»- 9,7 с.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный бег 60 м на результат
	97(19)	Комплексный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	98(20)	Комплексный Учетный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учет: техника метание малого мяча с разбега М. -40 – 35 – 31 м; Д. – 35 – 30 – 28 м	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный оценить технику метание малого мяча с разбега
	99(21)	Комплексный Учетный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учет: техника прыжка в длину с разбега (с места).	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч на дальность.	Учетный оценить технику прыжка в длину с разбега (с места)
Прыжок в длину с места. Метание малого мяча (3 ч).	100(22)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	Уметь: прыгать в длину с места, метание малого мяча.	Текущий
	101(23)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении Принять зачеты у задолжников.	Уметь: прыгать в длину с места, метание малого мяча.	Текущий
	102(24)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении Подвести итог за IV четверть и за год. Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге и на воде.	Уметь: прыгать в длину с места, метание малого мяча.	Итоговый

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>
3.	<p>В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		
4.	Учебная, научная, научно-популярная литература	Д	В составе библиотечного фонда

	по физической культуре и спорту, олимпийскому движению		
5.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
6.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
	Демонстрационные учебные пособия		
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.	Плакаты методические	д	
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	д	
16.	Рулетка измерительная (10 м,)	д	