

Аннотация

к рабочей программе по физической культуре

9 класс

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования образовательного учреждения. Основная школа, рекомендованной МОиН РФ,
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». 8-9 классы;
- Авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы.» -М.: Просвещение, 2014г

Цель курса: школьного образования по физической культуре – 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- – реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- – реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- – соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- – расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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

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

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

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

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

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, национальные виды спорта.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол, волейбол, футбол, национальные виды спорта).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

2. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

4. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Легкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.
Национальные виды спорта. Совершенствование технической и тактической подготовки.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре..

Плавание на груди/ спине, боку с грузом в руке.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 9 класс

1 четверть 27 часов

Легкая атлетика 12 часов

№	Тема урока	Содержание урока	Виды и формы контроля	Дата проведения	
				план	факт
1.	Правила безопасности на уроках по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Низкий старт. (вводный урок)	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Положение тела, рук, головы, ног при низком старте. Изменение положения тела при командах «На сарт!», «Внимание!», «Марш!». Выбегание с низкого старта. Выпрямление тела. Постановка маховой ноги на грунт.	Устный опрос. Учебный диалог. Демонстрирование выполнения техники выбегания с низкого старта.		
2.	Эстафетный бег. (урок открытия новых знаний)	Эстафетный бег – как вид командного бега. Правила соревнований в эстафетном беге. Факторы влияющие на результат эстафетной команды.	Демонстрирование технику бега по прямой и на вираже.		
3.	Передача эстафеты. (урок открытия новых знаний)	Положение кисти руки с эстафетной палочкой на старте. Положение бегунов, принимающих эстафету. Место и порядок передачи эстафеты при различных дистанциях эстафетного бега . Голосовые команды при передаче эстафеты. Передача эстафетной палочки снизу вверх и сверху вниз.	Демонстрирование техники передачи и бега по дистанции.		
4.	Бег с низкого старта от 70 до 80 м. Бег по дистанции. (урок комплексного применения знаний)	Совершенствование техники бега с ускорением. Ритм дыхания во время спринтерского бега. Упражнения для закрепления техники низкого старта (рывки из различных исходных положений). Совершенствование постановки стопы и вынос маховой ноги в беге на короткие дистанции.	Устный опрос. Работа с терминами. Демонстрирование бега по дистанции.		

5.	Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60 м. (урок проверки и коррекции знаний и умений)	Бег на результат 60 м, соответственно возрастным возможностям. Система оценивания бега на результат. Специальные легкоатлетические упражнения.	Демонстрирование бега на максимальной скорости 60 м		
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. (урок комплексного применения знаний)	Зависимость продолжительности полета тела от скорости в момент отталкивания. Горизонтальная и вертикальная скорости. Совершенствование точности разбега. Набор скорости перед прыжком.	Демонстрирование разбега и отталкивания. Устный опрос о фазах прыжка.		
7	Прыжок в длину с разбега. Полет и приземление. (урок построения системы знаний)	Движения прыгуна в фазе полета. Обеспечение правильного приземления. Упражнения для совершенствования техники прыжков в длину. Прыжки через препятствия, многократные прыжки после пяти шагов разбега, прыжки по ступенькам.	Демонстрирование прыжка и приземление. Выполнение действий согласно инструкции учителя.		
8.	Прыжки в длину. Метание малого мяча в цель с расстояния до 16 м. (урок проверки и коррекции знаний)	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину на технику исполнения. Качества, необходимые для метания. Правильное держание снаряда для метания. Подготовительные упражнения для метания мяча через препятствие. Метание в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м.)	Выполнение прыжка в длину с разбега на оценку.		
9.	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции. (урок построения системы знаний)	Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для придания мячу необходимой траектории полета. Броски со скрестного шага. Техника длительного бега.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.		
10.	Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе. (урок систематизации знания)	Метание малого мяча весом 150 г с места на дальность и с 7-9 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.	Демонстрирование техники метания.		
11.	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча на дальность и технику исполнения. (урок проверки и коррекции знаний)	Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Техника разбега, замаха и броска.	Выполнение действий согласно инструкции учителя. Устный опрос о техники метания. Выполнение метания мяча на оценку.		

12	Развитие выносливости. (урок комплексного применения знаний)	Кросс до 20 мин, бег с препятствиями, на местности. Круговая тренировка.	Текущий контроль		
		Волейбол 15 часов			
13 (1)	Волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки и перемещения игрока. (урок комплексного применения знаний)	Правила техники безопасности. Основные приемы игры в волейбол. Основные стойки игроков. Способы перемещения. Имитационные упражнения. Упражнения для развития скоростных качеств.	Текущий контроль.		
14 (2)	Прием мяча с падением. (урок открытия новых знаний)	Имитационные упражнения в падении. Подводящие упражнения для приема в падении. Техника исполнения приема: выбор позиции, перекаат назад, падение на руки.	Текущий контроль. Демонстрируют прием мяча в падении на матах.		
15 (3)	Индивидуальные действия в защите и нападении. (урок систематизации знаний)	Выбор позиции для приема мяча. Прием мяча после подачи. Подъем мяча от сетки. Расчет траектории падения мяча при попадании в сетку.	Устный опрос по теме. Демонстрирование техники передачи мяча.		
	Групповые действия в нападении. (урок комплексного применения знаний)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков внутри линий и между линиями. Игра в три касания.	Текущий контроль.		

17 (5)	Одиночное блокирование. (урок открытия новых знаний)	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Применение одиночного блокирования. Выбор места для блокирования. Техника выпрыгивания и постановка кистей под блок. Перемещение под блок. Самостраховка после постановки блока.	Текущий контроль. Демонстрирование техники одиночного блокирования.		
18 (6)	Групповое блокирование. (урок комплексного применения знаний)	Перемещение игроков под блок. Взаимодействие игроков внутри линий и между линиями. Двойное и тройное блокирование.	Демонстрируют технику исполнения одиночного и группового блокирования.		
19 (7)	Верхняя прямая силовая подача. Верхняя прямая планирующая подача. (урок открытия новых знаний)	Техническая подготовка. Силовые упражнения. Подводящие упражнения к прямой верхней подаче. Способы выполнения верхней подачи. Исходное положение, подбор мяча, замах, удар по мячу. Верхняя подача с расстояния 3-6 м. Планирующая подача.	Текущий контроль. Демонстрирование техники верхней подачи.		
20 (8)	Прямой нападающий удар. (урок открытия новых знаний)	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования координационных, скоростно-силовых, силовых способностей. Имитационные упражнения. Выбор зоны для нападающего удара. Техника выполнения нападающего удара: выбор точки для разбега, разбег, выпрыгивание толчком с двух ног, удар по мячу одной рукой.	Выполнение действий согласно инструкции.		
21 (9)	Прямой нападающий удар. (урок открытия новых знаний)	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования координационных, скоростно-силовых, силовых способностей. Имитационные упражнения. Выбор зоны для нападающего удара. Техника выполнения нападающего удара: выбор точки для разбега, разбег, выпрыгивание толчком с двух ног, удар по мячу одной рукой.	Выполнение действий согласно инструкции.		
22 (10)	Передача сверху двумя руками с изменением высоты передачи.(урок комплексного применения знаний)	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху, изменяя высоту передачи.	Текущий контроль.		

23 (11)	<p>Прием нижней и верхней прямой подачи снизу двумя руками.</p> <p>(урок комплексного применения знаний)</p>	<p>Техническая подготовка. Стойки и перемещения. Исходные стойки для приема. Прием мяча с подачи снизу двумя руками. Варианты соединения кистей для приема мяча снизу</p>	<p>Устный опрос по теме.</p> <p>Демонстрирование приема с подачи.</p>		
24 (12)	<p>Сочетание способов перемещений с техническими приемами.</p> <p>(урок комплексного применения знаний и умений)</p>	<p>Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол.</p>	<p>Текущий контроль.</p>		
25 (13)	<p>Расположение игроков при приеме подачи. Действия игроков.</p> <p>(урок открытия новых знаний)</p>	<p>Техническая подготовка. Игрок зоны 3. Задняя и передняя линия игроков. Игроки в зонах. Переход по зонам. Действия игроков при приеме подачи. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по правилам.</p>	<p>Выполнение действий согласно инструкции.</p>		
26 (14)	<p>Игровые действия.</p> <p>(урок комплексного применения знаний)</p>	<p>Техническая подготовка. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.</p>	<p>Выполнение действий согласно инструкции.</p>		
27 (15)	<p>Игровые действия.</p> <p>(урок комплексного применения знаний)</p>	<p>Техническая подготовка. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.</p>	<p>Выполнение действий согласно инструкции.</p>		

--	--	--	--	--	--

2 четверть 21 час (баскетбол 5 часов, лыжная подготовка 16 часов)

28 (1)	Баскетбол. Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Технические приемы игры. (урок комплексного применения знаний)	Правила техники безопасности. Основные приемы игры в баскетбол. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Упражнения и игровые задания для совершенствования технических элементов игры.	Беседа по теме. Устный опрос. Выполнение и демонстрация технических приемов игры.		
29 (2)	Повороты. (урок комплексного применения знаний)	Технические приемы в баскетболе. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения на скоростно-силовые качества. Варианты применения поворотов, упражнения для освоения поворотов вперед и назад, возможные ошибки.	Демонстрация элементов баскетбола		
30 (3)	Ловля и передача мяча. (комплексный урок)	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Ловля и передача с пассивным сопротивлением защитника.	Демонстрация технических приемов игры.		
31 (4)	Передача мяча одной рукой. (урок открытия новых знаний)	Передача мяча одной рукой: от головы, «крюком», снизу, боковая (передача с отталкиванием), из-за спины. Контроль за вращением мяча. Передача мяча партнеру находящемуся на месте, в движении.	Выполнение действий согласно инструкции учителя		
32 (5).	Передача мяча одной рукой. (урок открытия новых знаний)	Передача мяча одной рукой: от головы, «крюком», снизу, боковая (передача с отталкиванием), из-за спины. Контроль за вращением мяча. Передача мяча партнеру находящемуся на месте, в движении.	Выполнение действий согласно инструкции учителя		

	Лыжная подготовка. Техника	Правила техники безопасности. История лыжного спорта.	Беседа по теме. Устный опрос.		
--	----------------------------	---	-------------------------------	--	--

33 (1)	безопасности на уроках по лыжной подготовке. Лыжные ходы. (урок комплексного применения системы знаний)	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Воздействия на организм человека систематических занятий на лыжах.	Выполнение действий согласно инструкции		
34 (2).	Скользкий шаг. (урок комплексного применения системы знаний)	Разминка лыжника. Положение корпуса и ног при скользком шаге. Совершенствование передвижения скользким шагом, передвижения бесшажным ходом.	Текущий контроль.		
35 (3)-	Одновременный одношажный ход. (урок комплексного применения системы знаний)	Разминка лыжника. Стойка лыжника. Совершенствование работы рук и ног. Применение одновременного одношажного хода. Последовательность движений лыжника. Согласованность движения рук и ног. Варианты хода: скоростной и затяжной.	Выполнение действий согласно инструкции		
36 (4).	Одновременный одношажный ход. (урок комплексного применения системы знаний)	Разминка лыжника. Стойка лыжника. Совершенствование работы рук и ног. Применение одновременного одношажного хода. Последовательность движений лыжника. Согласованность движения рук и ног. Варианты хода: скоростной и затяжной.	Выполнение действий согласно инструкции		

37 (5).	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. (урок комплексного применения системы знаний)	Разминка лыжника. Стойка лыжника. Закрепление техники бесшажного хода на месте. Совершенствование техника движения рук, ног и туловища при выполнении хода в целом. Передвижение бесшажным и попеременно двухшажным ходами в различных условиях.	Выполнение действий согласно инструкции		
38 (6).	Передвижение на лыжах разными лыжными ходами до 4 км. (урок комплексного применения знаний)	Разминка лыжника. Упражнения для совершенствования скольжения лыж по снегу, для овладения основными лыжными ходами.	Выполнение действий согласно инструкции		
39 (7)	Спуски. (урок систематизации знаний)	Разминка лыжника. Закрепление техника прохождения спусков и неровностей. Виды стоек (высокая, средняя,	Выполнение действий согласно инструкции		

	знаний)	низкая).Совершенствование применения стоек при прохождении неровностей, преодоление бугров и впадин. Упражнения для развития равновесия.			
40 (8)	Подъем коньковым ходом. (урок комплексного применения знаний)	Разминка лыжника. Способы подъема. Техника подъема коньковым ходом. Уменьшение длины конькового шага. Угол разведения лыж. Прохождение дистанции до 3 км.	Выполнение действий согласно инструкции		
41 (9).	Разворот и торможение «плугом». (комбинированный урок)	Разминка лыжника. Повороты в движении. Преимущества разворота плугом перед разворотом переступанием. Техника разворота на месте . Техника торможения «плугом». Прохождение дистанции.	Выполнение действий согласно инструкции		
42 (10.	Игры на лыжах. (урок комплексного применения знаний)	Разминка лыжника. Переход с одного лыжного хода на другой. Упражнения на развитие равновесия и координации движения. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Казачьи-разбойники».	Текущий контроль		
43 (11	Непрерывное передвижение до 4 км. (комбинированный урок)	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции.	Текущий контроль		
44 (12	Коньковый ход. (урок открытия новых знаний)	Разминка лыжника. Отталкивание ногой, отведение и сгибание. Имитация выведения маховой ноги вперед в сторону. Имитация без лыжных палок. Упражнения для совершенствования конькового хода.	Текущий контроль. Демонстрирование техники конькового хода.		
45 (13	Коньковый ход. (урок открытия новых знаний)	Разминка лыжника. Отталкивание ногой, отведение и сгибание. Имитация выведения маховой ноги вперед в сторону. Имитация без лыжных палок. Упражнения для совершенствования конькового хода.	Текущий контроль. Демонстрирование техники конькового хода.		

46 (14)	Переходы с лыжных ходов. (урок комплексного применения знаний)	Разминка лыжника. Причины перехода с одного лыжного хода на другой. Переход с любого одновременного хода на попеременный. Переход с попеременного конькового хода на одновременный.	Текущий контроль		
47 (15)	Игры на лыжах (урок применения знаний и умений)	Разминка лыжника. Переход с одного лыжного хода на другой. Упражнения на развитие равновесия и координации движения. Игры: «Остановка рывком», «Царь горы», эстафеты.	Текущий контроль		
48 (16)	Непрерывное передвижение на лыжах до 4 км. (урок комплексного применения знаний и умений.)	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции.	Демонстрирование техники лыжных ходов		

3 четверть 30 часов (лыжная подготовка 3 часа, баскетбол 17 часов, гимнастика 10 часов)

49 (1)	Попеременный двухшажный ход. (урок проверки и коррекции знаний и умений.)	Разминка лыжника. Поочередное скольжение на каждый шаг, с отталкиванием разноименных рук по отношению к толчковой ноге. Выполнение попеременного двухшажного хода на технику исполнения.	Демонстрирование техники лыжных ходов		
50 (2)	Коньковый ход. (урок проверки и коррекции знаний и умений.)	Разминка лыжника. Техника движения рук, ног и туловища при выполнении хода в целом. Передвижение коньковым и полуконьковым ходом в различных условиях. Выполнение конькового хода на технику исполнения.	Демонстрирование техники лыжных ходов		
51 (3)	Спуски и подъемы (урок проверки и коррекции знаний и контроля.)	Разминка лыжника. Техника исполнения спусков и подъемов. Выполнение лыжных элементов на технику исполнения.	Демонстрирование техники лыжных элементов.		

баскетбол

52 (4)	Обманные движения с мячом и финты. (урок открытия новых знаний)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Применение финтов в игровой ситуации. Финты без мяча: изменение направления, остановки и освобождение от соперника сзади. Открывание под мяч. Финты с мячом: финт на передачу и ведение; на бросок и ведение; обманный шаг, финт на бросок.	Выполнение действий согласно инструкции учителя		
53 (5)	Обманные движения с мячом и финты.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Применение	Выполнение действий согласно инструкции учителя		

	(урок открытия новых знаний)	финтов в игровой ситуации. Финты без мяча: изменение направления, остановки и освобождение от соперника сзади. Открывание под мяч. Финты с мячом: финт на передачу и ведение; на бросок и ведение; обманный шаг, финт на бросок.			
54 (6)	Тактические действия. Быстрый прорыв (2x1). (урок комплексного применения знаний)	Техническая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	Выполнение действий согласно инструкции учителя		
55 (7).	Отскок мяча. (урок открытия новых знаний)	Дальнейшее обучение техники движений. Выбор позиции при отскоке мяча от щита или кольца. Направление отскока мяча. Овладение отскочившим мячом. Вытеснение игрока. Держание мяча после отскока. Приемы ногами при овладении мячом: перекрестный шаг, поворот назад, прямой шаг.	Выполнение действий согласно инструкции учителя		
56 (8).	Ведение мяча в разных стойках, в движении, без сопротивления соперника. (урок комплексного применения знаний)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	Текущий контроль		
57 (9).	Бросок мяча. (урок систематизации знаний)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски одно и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	Текущий контроль		
58 (10).	Бросок с отклонением туловища. (урок комплексного применения знаний)	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад: атака кольца с близкого и среднего расстояния. Быстрота выполнения броска.	Текущий контроль		
59 (11)	Заслон. (урок открытия новых знаний)	Техническая подготовка. Применение заслона в игре. Техника исполнения заслона. Повороты при заслоне. Борьба с заслонами. Личная защита без переключения. Прорыв сквозь заслон. Обход заслона сзади.	Текущий контроль. Демонстрируют технику игрового действия.		

60 (12)	Заслон. (урок открытия новых знаний)	Техническая подготовка. Применение заслона в игре. Техника исполнения заслона. Повороты при заслоне. Борьба с заслонами. Личная защита без переключения. Прорыв сквозь заслон. Обход заслона сзади.	Текущий контроль. Демонстрируют технику игрового действия.		
61 (13)	Владение мячом. Вырывание мяча. (урок систематизации знаний)	Упражнения, развивающие координационные способности. Вырывание мяча: приемы сближения с соперником, захвата мяча и вырывание.	Выполнение действий согласно инструкции учителя		
62 (14)	Комбинация из освоенных элементов. (урок систематизации знаний)	Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование игровых приемов. Упражнения, развивающие координационные способности.	Выполнение действий согласно инструкции учителя		
63 (15)	Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом на технику. (урок проверки и коррекции знаний и умений)	Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование игровых приемов. Упражнения, развивающие координационные способности.	Демонстрирование техники исполнения баскетбольных элементов на оценку.		
64 (16)	Тактика игры. Персональная защита. (урок открытия новых знаний)	Техническая подготовка. Персональная защита игроков. Передача игроков. Игровые действия «в игрока». Подвижные игры, способствующие совершенствованию персональной защиты.	Текущий контроль		
65 (17)	Перехват мяча. (урок комплексного применения системы знаний)	Техническая подготовка. Техника индивидуальной защиты. Выход под мяч. Перехват мяча. Упражнения на совершенствование игровых приемов. Упражнения, развивающие координационные способности	Текущий контроль		
66 (18)	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. (урок комплексного применения знаний)	Техническая подготовка. Тактика нападения. Взаимодействие игроков. Занятие позиций при нападении. Перемещение в нападении.	Демонстрируют технические приемы игры		
67 (19)	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 (урок комплексного применения знаний)	Техническая подготовка. Основные правила игры. Игра с разными исходными заданиями. Упражнения на координацию.	Текущий контроль		
68 (20)	Нападение быстрым прорывом (2х1). (урок систематизации знаний)	Техническая подготовка. Тактика быстрого прорыва. Упражнения, подводящие к быстрому прорыву и отрыву.	Текущий контроль		

69 (21)	Правила безопасности во время занятий по гимнастике. История гимнастики. Строевые упражнения. (урок построения системы знаний)	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Повороты в движении направо, налево строевым шагом. Повторение ранее разученных приемов и упражнений.	Беседа по теме. Устный опрос. Выполнение действий согласно инструкции учителя.		
70 (22)	Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении. (урок комплексного применения знаний)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Выполнение действий согласно инструкции учителя.		
71 (23)	Строевые упражнения. Организующие команды и приемы. (урок построения системы знаний)	Совершенствование строевых упражнений. Овладение организаторскими умениями.	Демонстрирование исполнения организующих команд и приемов.		
72 (24)	Строевые упражнения. ОРУ (без предметов). Утренняя гигиеническая гимнастика. (урок построения системы знаний)	Упражнения общеразвивающей направленности на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Влияние утренней зарядки на организм человека. Примерные комплексы утренней гимнастики.	Демонстрирование исполнения организующих команд и приемов.		
73 (25)	Строевые упражнения. ОРУ (с различными предметами). (урок систематизации знаний)	Комплекс упражнений для мальчиков с набивными мячами, с мячами, гантелями; для девочек с обручем, большим мячом, палками. Упражнения для развития гибкости.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.		
74 (26)	Выполнение строевых упражнений на технику исполнения. (урок проверки и коррекции знаний и умений)	Строевые приемы, команды и перестроения. Упражнения для развития гибкости.	Демонстрирование исполнения строевых упражнений на оценку.		
75 (27)	Опорный прыжок. (урок комплексного применения знаний)	Освоение опорных прыжков. Последовательность выполнения. Страховка и помощь. Освоение техники опорного прыжка (мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов, высота 110 см)	Выполнение действий согласно инструкции учителя.		

76 (28.	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. (урок комплексного применения знаний)	Гимнастическая разминка. Комбинация упражнений на бревне: наскок на бревно (высота 65-75 см) в упор присев, упор ноги врозь, шаги полки, ходьба со взмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.		
77 (29.	Комбинация в висах и упорах (урок комплексного применения знаний)	Упражнение на развитие координационных способностей. Девочки на разновысоких брусьях: выход в упор на нижнюю жердь, вис лежа и сед боком на нижней жерди. Мальчики на низкой перекладине: упражнения с перемахом, подъем переворотом, соскок.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.		
78 (30.	Висы и упоры. (урок комплексного применения знаний)	Научаться демонстрировать технику исполнения упражнений в висах и упорах. Научатся выполнять переход от одного упражнения к другому.	Выполнение действий, согласно инструкции учителя. Устный опрос по теме.		

4 четверть 24 часа

79 (1)	Упражнения на гимнастических брусьях и на бревне. Опорный прыжок. (комбинированный урок)	Мальчики (на брусьях): выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок. Комбинации упражнений в равновесии на бревне. Упражнения для развития координационных способностей.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.		
80 (2)	Опорный прыжок на технику исполнения. (урок проверки и коррекции знаний и умений)	Выполнение опорного прыжка на технику исполнения	Демонстрирование техники исполнения опорного прыжка на оценку.		
81 (3)	Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. (урок комплексного применения.)	Влияние акробатических упражнений на организм человека. Условия для выполнения акробатических упражнений. Выполнение кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, стойка на голове.	Выполнение действий согласно инструкции учителя.		
82 (4)	Акробатика. (урок комбинированный)	Подготовительные упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: кувырок назад в полушпагат. "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене. Упражнение на развитие гибкость. Помощь и страховка.	Текущий контроль. Демонстрирование акробатических элементов.		
83 (5)	Акробатика. Длинный кувырок. (урок открытия новых знаний)	Упражнение на гибкость. Техника выполнения длинного кувырка. Страховка и помощь. Подводящие упражнения на развитие координации и силы.	Выполнение действий согласно инструкции.		

84 (6.	Акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазание по канату. (урок комплексного применения знаний)	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, кувырок назад с полушагатам, «мост», стойка на голове. Разучивание предложенной акробатической комбинации. Правила самоконтроля.	Текущий контроль.		
85 (7.	Комбинация акробатических элементов слитно. Лазание по канату в два приема. (урок комплексного применения знаний)	Упражнения и простейшие программы по развитию координационных способностей и гибкости. Составление произвольной комбинации акробатических упражнений (4-8). Лазание по канату в два приема.	Текущий контроль.		
86 (8.	Выполнение комбинации упражнений и лазания по канату на технику. (урок систематизации и обобщения знаний и умений)	Исполнение техники акробатических элементов в комбинации на оценку. Лазание по канату на технику исполнения.	Текущий контроль. Демонстрирование на оценку выполнение комбинацию.		

87 (9	Мини-футбол. Технические приемы игры. (урок комплексного применения знаний)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Правила техники безопасности.	Выполнение действий согласно инструкции.		
88 (10.	Мини-футбол. Передвижения, остановки, повороты. (урок систематизации знаний)	Техника остановок и поворотов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	Выполнение действий согласно инструкции.		
89 (11.	Мини-футбол. Удары по мячу по катящемуся мячу. (урок открытия новых знаний)	Ведение мяча по прямой, с остановками, с изменением направления. Ведение после остановки, перемещения. Упражнения на закрепление техники владения мячом.	Текущий контроль.		

		Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема, серединой лба по летящему мячу. Двусторонняя игра.			
90 (12)	Тактика игры. (урок систематизации знаний)	Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.	Текущий контроль. Демонстрирование игровой деятельности.		
91 (13)	Игра по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. (урок комплексного применения знаний)	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра в мини-футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	Текущий контроль.		
92 (14)	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). (урок комплексного применения знаний)	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. Игровая деятельность с разными заданиями. Упражнения, направленные на развитие координации и быстроту	Текущий контроль.		

93 (15)	Легкая атлетика. Правила безопасности. Прыжок в высоту. (урок открытия новых знаний)	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Беседа по теме. Демонстрируют упражнения и прыжок в высоту.		
94 (16)	Легкая атлетика. Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Демонстрируют упражнения и прыжок в высоту.		
95 (17)	Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60 м. (урок проверки и коррекции знаний и умений)	Бег на результат 60 м, соответственно возрастным возможностям. Система оценивания бега на результат. Специальные легкоатлетические упражнения.	Демонстрирование бега на максимальной скорости 60 м		

96 (18)	Спринтерский бег, эстафетный бег. (комплексный урок).	Бег с ускорение до 60 м. Беговые упражнения. Виды эстафетного бега. Держание эстафетной палочки. Передача эстафеты. Способы передачи эстафеты: снизу-вверх и сверху-вниз. Передача эстафеты в «коридоре».	Текущий контроль.		
97 (19)	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов			
98 (20)	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон	Бег с ускорение до 60 м. Беговые упражнения. Положение тела при низком старте. Постановка ног и рук.	Выполнение действий согласно инс трукции учителя		
99 21	Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе.	Метание малого мяча весом 150 г с места на дальность и с 7-9 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.	Демонстрирование техники метания.		
100 (22)	Прыжки в длину. Метание малого мяча в цель с расстояния до 16 м. (урок проверки и коррекции знаний)	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину на технику исполнения. Качества, необходимые для метания. Правильное держание снаряда для метания. Подготовительные упражнения для метания. Метание мяча через препятствие. Метание в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м.)	Выполнение прыжка в длину с разбега на оценку.		
101(2 3	Развитие выносливости. (урок комплексного применения знаний)	Кросс до 20 мин, бег с препятствиями, на местности. Круговая тренировка.	Текущий контроль		
102 (24)	Бег на средние дистанции. (урок проверки и коррекции знаний и навыков)	Разминка бегуна. Специальные беговые упражнения. Бег до 1200м. Правильное дыхание при беге в равномерном темпе.	Текущий контроль		