

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основании и в соответствии:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

- рабочей программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.» (автор В.И Лях)

-учебного плана МБОУ ООШ №19 на 2019-2020 учебный год.

-основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ № 19.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

В.И. Лях Физическая культура 8-9 классы Москва «Просвещение» 2017г.;

**Цели и задачи:**

Цель 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так,

чтобы были решены следующие задачи:

• 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, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

• 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, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета «Физическая культура».**

**Личностные результаты:**

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 перенапряжения 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 учащимися 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.

**Метапредметные результаты.**

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.

**Предметные результаты.**

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, аргументировано 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.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

«Физическая культура» призвана сформировывать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа

жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное

представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического,

психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

**Место учебного предмета в учебном плане:**

Рабочая программа рассчитана на изучение предмета 2 часа в неделю, 70 часов в год

(при 35 неделях). В соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2019-2020 учебный год и в связи с государственными праздниками программа по физической культуре будет реализована за 64 часа.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

* **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
* **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Порядок и объём изучения программного материала в учебном году**

9 класс (2 часа в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1. | Базовая часть | 57 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 9 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 18 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 16 |
| 2 | Вариативная часть | 7 |
| 2.1 | Баскетбол | 7 |
|  | ИТОГО | 64 |

**Тематическое планирование** 9 **класс**.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы | Количество  часов | Тема | Количество часов |
| 1. | Лёгкая атлетика | 18 | Спринтерский бег, эстафетный бег, бег на средние дистанции | 6 |
| Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту, метания мяча, бег на средние дистанции | 7 |
| Бег на средние дистанции | 5 |
| 2. | Спортивные игры: волейбол | 9 | Передвижения игрока, передачи мяча, подачи мяча, тактические действия в нападении и защите. | 9 |
| 3. | Спортивные игры: баскетбол | 7 | Передвижения игрока, ведения и передачи мяча, броски. Тактические действия в нападении и защите. | 7 |
| 4. | Гимнастика | 14 | Акробатика | 4 |
| Висы, строевые упражнения | 6 |
| Прикладные упражнения, лазание | 4 |
| 5. | Кроссовая подготовка | 16 | Равномерный бег до 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий | 14 |
| Бег 2000 и 3000 м | 2 |
| 6. | Региональный компонент | В процессе  урока | См. приложение 1 | В процессе урока |
| 7. | Основы знаний о физической культуре | В процессе  урока | См. приложение 2 | В процессе урока |

**Учебные нормативы 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 8.4 | 9.2 | 10.0 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.сек.) | 9.20 | 10.00 | 11.00 |
| 3 | Прыжок в длину  с разбега (см) | 430 | 380 | 330 |
| 4 | Метание малого мяча 150 г | 45 | 40 | 31 |
| 5 | Кросс 3000 м (мин.,сек.) | 15.30 | 16.30 | 17.30 |
| 6 | Метание набивного мяча | 695 | 530 | 430 |
| 7 | Наклон вперёд сидя (см) | +11 | +9 | +6 |
| 8 | Прыжки через скакалку | 120 | 115 | 110 |
| 9 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.9 | 10.2 | 10.5 |
| 10 | Поднимание туловища | 50 | 45 | 35 |
| 11 | Подтягивание в висе (раз) | 10 | 8 | 7 |
| 12 | Прыжок в длину с места | 200 | 180 | 160 |
| **Девочки** | | | | |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| 3 | Прыжок в длину  с разбега (см) | 370 | 330 | 290 |
| 4 | Метание малого мяча 150г | 28 | 23 | 18 |
| 5 | Кросс 2000 м (мин.сек.) | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 6 | Метание набивного мяча | 545 | 445 | 385 |
| 7 | Наклон вперёд сидя (см) | +16 | +14 | +11 |
| 8 | Прыжки через скакалку | 130 | 90 | 60 |
| 9 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.4 | 10.8 | 11 |
| 10 | Поднимание туловища | 35 | 25 | 20 |
| 11 | Подтягивание в висе лёжа | 15 | 9 | 4 |
| 12 | Прыжок в длину с места | 180 | 160 | 140 |

**Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях:**

* С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
* В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
* После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
* Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и на меткость:**

* Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
* Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

**В спортивных играх:**

* Играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**9 класс (2 раза в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Кол-во  часов | Тема урока | Основные виды деятельности | Д/З | Дата  план факт | |
|  | 1 | Легкая атлетика  Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Стр.151 | 02.09 |  |
|  | 1 | Низкий старт до 30 м.  Стартовый разгон | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Стр.155-156 | 03.09 |  |
|  | 1 | Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м.  Эстафетный бег. | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Стр.149 | 09.09 |  |
|  | 1 | Низкий старт. Финиширование.  Эстафетный бег.  Сдача учебных нормативов. | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Стр.150 | 10.09 |  |
|  | 1 | Бег 100 м на результат.  Эстафетный бег | Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Стр.149-151 | 16.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание.  Специальные беговые упражнения. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | Стр.160 | 17.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | Стр.160-161 | 23.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега.  Сдача учебных нормативов. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История олимпийского движения. | Стр.163-164 | 24.09 |  |
|  | 1 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. | Прыжок в длину на результат.  Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | Стр.167-168 | 30.09 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции.  ОРУ. | Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История олимпийского движения | Стр.168-169 | 01.10 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. | Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История олимпийского движения | Стр.170 вопросы 1,2 | 07.10 |  |
|  | 1 | Бег 2000 м, 1500 м на результат. ОРУ. | Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ЗОЖ. | Стр.170 вопросы 3,4 | 08.10 |  |
|  | 1 | Кроссовый бег.  Инструктаж по технике безопасности при кроссовом беге. Бег в равномерном темпе 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. ЗОЖ. | Стр.170 вопрос 5 | 14.10 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | Бег в равномерном темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. ЗОЖ. | Стр.170 задание 1 | 15.10 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 13 мин. Преодоление горизонтальных препятствий | Бег в равномерном темпе 13 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | Стр.170 задание 2 | 21.10 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 15 мин. Сдача учебных нормативов. | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Нет – пагубным привычкам. | Стр.170 задание 3 | 22.10 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий | Бег в равномерном темпе 17 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Нет – пагубным привычкам. | Стр.170 задание 4 | 28.10 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 18 мин. Сдача учебных нормативов. | Бег в равномерном темпе 18 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Нет – пагубным привычкам. | Рефераты ЗОЖ | 29.10 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий | Бег в равномерном темпе 20 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Нет – пагубным привычкам. | Стр.167-170 | 11.11 |  |
|  | 1 | Бег 3000 м, 2000 м на результат | Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости | Стр.135 | 12.11 |  |
|  | 1 | Гимнастика  Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. | Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Стр.140-141 | 18.11 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям | Стр.142 | 19.11 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям | Стр.142 | 25.11 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.  Сдача учебных нормативов. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям | Стр.133-134 | 26.11 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения.  Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям | Стр.143 | 02.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Подъем переворотом силой. ОРУ на месте. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Стр.140 | 03.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Лазания по канату в два приема.  Сдача учебных нормативов. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | Стр.141 | 09.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения | Стр.148 задание 1 | 10.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Лазания по канату в два приема. Прикладные упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения | Стр.148 задание 2 | 16.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Лазания по канату в два приема. ОРУ с предметами. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения | Стр.148 вопросы | 17.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Лазания по канату. ОРУ с предметами. Эстафеты. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения | Стр.145-146 | 23.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Лазания по канату. Прикладные упражнения  Сдача учебных нормативов. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату | Стр.133-145 | 24.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения.  Подтягивание в висе. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям | Стр.133-145 | 30.12 |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом. ОРУ на месте. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Стр.133-145 | 13.01 |  |
|  | 1 | Волейбол  Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Обучение стойкам и перемещениям игрока. | Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Стр.125-126 | 14.01 |  |
|  | 1 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.130 | 20.01 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.131 | 21.01 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.132 | 27.01 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.133 | 28.01 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нижняя прямая подача. | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Стр.133задание 1 | 03.02 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Стр.133 задание 2 | 04.02 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Стр.133задание3 | 10.02 |  |
|  | 1 | Передача мяча сверху в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Стр.133 задание 4 | 11.02 |  |
|  | 1 | Баскетбол  Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Стойки, передвижения и остановки игроков. | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Стр.97 | 17.02 |  |
|  | 1 | Приемы передвижений и остановок. Правила баскетбола | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Стр.95 | 18.02 |  |
|  | 1 | Приемы передвижений и остановок. Правила баскетбола | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Стр.96 | 25.02 |  |
|  | 1 | Приемы передвижений, передач, ведения и бросков. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Стр.102 | 02.03 |  |
|  | 1 | Приемы передвижений, передач, ведения и бросков. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Стр.103 | 03.03 |  |
|  | 1 | Приемы передвижений, передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Стр.105 вопрос 1-3 | 10.03 |  |
|  | 1 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра | Стр.105 вопрос 4-5 | 16.03 |  |
|  | 1 | Кроссовый бег.  Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссового бега. Равномерный бег. | Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. | Стр.100-101 | 17.03 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 15-20 мин. | Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | Стр.103 | 30.03 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 15-20 мин. | Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | Стр.103 | 31.03 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 15-20 мин.  Сдача учебных нормативов. | Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | Стр.107 | 06.04 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 15-20 мин.  Сдача учебных нормативов. | Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | Стр.106-107 | 07.04 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 15-20 мин. | Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | Стр.104-105 | 13.04 |  |
|  | 1 | Бег в равномерном темпе 15-20 мин. | Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта | Стр.100-101 | 14.04 |  |
|  | 1 | Бег по дистанции 2000-3000 м на результат | Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости | Стр.103 | 20.04 |  |
|  | 1 | Легкая атлетика.  Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Стр.112 | 21.04 |  |
|  | 1 | Бег 100 м на результат | Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Стр.111-112 | 27.04 |  |
|  | 1 | Прыжок в высоту с разбега.  Метание малого мяча с разбега  Сдача учебных нормативов. | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Стр.113-114 | 28.04 |  |
|  | 1 | Прыжок в высоту с разбега.  Метание малого мяча с разбега | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Стр.113-114 | 12.05 |  |
|  |  | Метание малого мяча на результат.  Сдача учебных нормативов. | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  | 18.05 |  |
|  |  | Сдача учебных нормативов. |  |  | 19.05 |  |