МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Рассмотрено: на заседании МО Протокол № 1 от «25» 08 2021 год Руководитель МО / /	Согласовано: Заместитель директора по УВР /О.Н.Дубровина/	Утверждаю: Директор Школы /А.Н.Шиянова/ «27» 08 2021 год

Рабочая программа
по учебному предмету

«Физическая культура »

(9 класс)

(Учебно-методический комплект **Физическая культура** для учащихся 1-11классов под редакцией **В. И. Ляха и М.Я. Виленского**)

Составитель: Дубровина О.Н.

учитель ОБЖ
высшей квалификационной
категории

2021-2022 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;
- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

В области эстетической культуры:

-умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

В области коммуникативной культуры:

-умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

В области физической культуры:

-владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
-владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;
-умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности, 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;

- понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;

- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;

- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;

- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

-способность отбирать физическое упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).
Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с** места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

9- класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Тема	Количество часов	1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.
Легкая атлетика	38	20			18
Гимнастика	18		18		
Спортивные игры: Волейбол Баскетбол	13 19		3	10 19	
Кроссовая подготовка Теоретические сведения и знания	11 3	6 1		1	5 1
Всего:	102	27	21	30	24

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела/темы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	**38**
2	Гимнастика	• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой	18

		на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
3	Волейбол	• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают	13

		установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
4	Баскетбол	• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	19
5	Кроссовая подготовка	• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой	11

		на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
6	Теоретические сведения и знания	• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию	3

		позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/ форма урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	Примерная дата проведения урока	
Легкая атлетика 20 часов, кроссовая подготовка 6 часов, теоретические сведения 1 час (I чет.)							план	факт
1	**Техника безопасности при занятиями легкой атлетикрй**		Вводный	**Учебно-познавательная.** Повторение техники безопасности на уроках при занятиях легкой атлетикой		-		
2	**Спринтер-ский бег.**	1	Вводный	**Учебно-познавательная.** Повторение техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. История лёгкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. **Рефлексивная.** Анализ техники низкого старта	***Уметь:*** пробегать с макси-мальной скоростью с низкого старта. ***Знать:*** правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; историю л/а и основные правила проведения соре-внований	Текущий		
3-4	**Спринтер-ский бег.** Зачет-бег 30м	2	Комплекс-ный	**Учебно-познавательная.** Повторение техники стартового разгона. Знакомство с техникой эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. **Рефлексивная.** Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. ***Знать:*** способы передачи эстафетной палочки; правила соревнований в беге на короткие дистанции	**Бег 30 м (с)** Ю «3». - 5,7 Д.«3» - 5,9 Ю «4»- 5,3 Д.«4» - 5,5- Ю. «5»-4,7 Д«5»- 4,9		

5-6	**Спринтер-ский бег.** Зачет-челночный бег 3х10м	2	Комплекс-ный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование техники бега по прямой и повороту. Повторение техники финиширования и техники передачи эстафетной палочки сверху в медленном беге. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники эстафетного бега и финиширования	***Уметь:*** демонстрировать бег по прямой и повороту, технику эстафетного бега; пробегать челночный бег 3 х 10м максимальной скоростью на результат	**Челночный бег (с)** М «3» -8,6 Д «3»- 9,4 М «4»- 8,2 Д.: 8,9-«4» Ю:»5»- 7,9 Д: «5»-8,5		
7-8	**Спринтер-ский бег.** Зачет-бег 60м	2	Учетный	**Учебная.** Диагностирование скоростных спо-собностей в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. **Рефлексивная.** Анализ техники бега на короткие дистанции в целом	***Уметь:*** пробегать 60 м С максимальной скоростью на результат; передавать эстафетную палочку в беге способом «**сверху**»	**Бег 60 м (с).** Ю «3» - 9,8 Д «3»-:10,2 Ю «4»- 9,6 Д «4»- 10,0 Ю «5»- 9,2 Д «5»- 9,6		
9-11	**Прыжок в длину, в длину с разбега способом «прогнув-шись** Зачет-поднимание туловища за 30 сек.	3	Комплекс-ный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование техники прыжка в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Поднимание туловища за 30 секунд. Правила соревнований по прыжкам в длину. **Рефлексивная.** Анализ техники фаз прыжка с разбега способом «прогнувшись»	***Уметь:*** демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; выполнять упражнение на «пресс» на результат. ***Знать:*** правила соревнований по прыжкам в длину	**Поднимание туловища за 30 с (раз).** Ю «3»-15 Д «3»- 13 Ю «4»-20 Д «4»-: 17 Ю «5»: 25 Д «5»-:20		

•

12-13	**Прыжок в длину, в длину с разбега способом «прогнув-шись**	2	Комплекс-ный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование техники прыжка в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Поднимание туловища за 30 секунд. Правила соревнований по прыжкам в длину. **Рефлексивная.** Анализ техники фаз прыжка с разбега способом «прогнувшись.	***Уметь:*** демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; выполнять упражнение на «пресс» на результат. ***Знать:*** правила соревнований по прыжкам в длину	Текущий		
14	**Зачет-прыжок в длину с разбега способом «прогнув-шись**	1	Учетный	**Учебная.** Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. **Рефлексивная.** Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега на результат	**Прыжок в длину с разбега (Ю)** «3»-360 см «4»-370 «5» - 400 **Прыжок в длину с разбега (Д).** «3» - 300 см «4»-325 «5» - 340		
15-17	**Метание мяча. Развитие** скоростно-силовых и координацион ных способностей	3	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Повторение метания мяча в цель (1 x 1) с расстояния 12-18 м. Повторение метания мяча и мяча весом с места на дальность. . Правила соревнований при метании. **Рефлексивная. Анализ техники метания**	***Уметь:*** метать мяч в цель **с** 12-18 м с места; метать теннисный мяч и мяч весом 150 г с места на дальность; выполнять специальные беговые упражнения. ***Знать:*** правила соревнований при метании	Текущий		

18-20	**Метание мяча. Развитие** Скоростно-силовых и координационн ых способностей	3	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Повторение техники метания теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники метания мяча на дальность с полного разбега	***Уметь*** метать мяч с 4-5 бро-сковых шагов с разбега с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	Текущий		
21	**Зачет-метание мяча Развитие Скоростно-силовых и координацион ных способностей**	1	Учетный	**Учебно-познавательная.** Демонстрация техники метания мяча на дальность с разбега. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники метания теннисного мяча в целом	***Уметь:*** метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо- назад» с полного разбега на результат. ***Знать:*** специфику разминки при выполнении легко-атлетических упражнений	Оценка техники метания тен-нисного мяча		
22-25	**Кроссовая подготовка.** Преодоление препятствий	4	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением гори-зонтальных, вертикальных препятствий Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. **Рефлексивная.** Анализ техники бега на длинные ди-станции и техники преодоления вер-тикальных и горизонтальных препят-ствий	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе до 10 мин(д.), 15 мин.(м) преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	**Текущий**		
26-27	**Кроссовая подготовка.** Зачет-бег 1000м	2	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Овладение навыками равномерного бега до 15 мин бега с преодолением горизон-тальных, вертикальных препятствий **Рефлексивная.** Анализ техники бега на длинные дистан-ции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе ***15мин.*** Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	**Бег 1000 м (с).** Ю «3»-4.20 Д «3»-5.00 Ю «4»-3.50 Д «4»- 4.40 Ю «5»-3.30 Д «5»- 4.20		

Легкая атлетика 18 часов, волейбол 3 часа (II чет.)								
28	**Висы и упоры. Строевые упражнения**	1	Изучение нового материала	**Учебно-познавательная.** Ознакомление с правилами техники безопасности на уроках гимнастики, правилами страховки во время выполнения упражнений. Освоение умений перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Повторение передвижения по команде «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Отработка способа действия подъема переворотом в упор (М) и виса прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники элементов упражнения при выполнении подъёма переворотом	***Знать:*** правила техники безопасности на уроках гимнастики; правила страховки и помощи.. ***Уметь:*** выполнять строевые команды, подъем переворотом в упор и силой (М) и вис прогнувшись (Д)	Текущий		
29	**Висы и упоры. Строевые упражнения**	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование способа действия подъема в упор махом и силой (М) и виса прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники комбинации упражнений на перекладине	***Уметь:*** выполнять строевые команды, комбинацию на перекладине с помощью. ***Знать:*** значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	Текущий		

30	**Висы и упоры. Строевые упражнения**	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование способа действия подъема в упор махом и силой (М) и виса прогнувшись (Д). Развитие силовых, координационных способностей .**Рефлексивная.** Анализ техники комбинации упражнений на перекладине	***Уметь:*** выполнять строевые команды, комбинацию на перекладине с помощью. ***Знать:*** значение гимн. Упр. для развития координационных способностей	Текущий		
31	**Висы и упоры. Зачет-подтягивание на перекладине. Строевые упражнения**	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование перехода шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Совершенствование способа действия подъема в упор махом и силой (М) и виса прогнувшись (Д). Выявление степени владения умением выполнять подтягивание в ви-се - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки. Развитие силовых, координационных способностей. Усвоение знаний об истории античных Олимпийских игр. **Рефлексивная.** Анализ техники выполнения строевых упражнений	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине; работать самостоятельно, по отделе-ниям; оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений на перекладине. ***Знать:*** историю античных Олимпийских игр	Подтягивание **в** висе (раз). Ю. «3»- 5 Д «3»- 9 Ю «4»- 8 Д «4»-14 Ю «5»- 10 Д «5»-18		
32	**Висы и упоры. Зачет-выполнение комбинации на перекладине.**	1	Учетный	**Учебно-познавательная.** Выявление степени владения умением выполнять комбинацию на перекладине. Усвоение знаний об основных правилах проведения соревнований по гимнастике. **Рефлексивная.** Анализ техники выполнения комбинации на перекладине	***Уметь:*** выполнять комби-нацию на перекладине. ***Знать:*** основные правила проведения соревнований по гимнастике	Оценка за умение выпол-нять комбинацию на пе-рекладине		

33	**Прикладные упражнения. Опорные прыжки..**	1	Изучение нового материала	**Учебно-познавательная.** Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение способом переноски партнера вдвоем на руках. Овладение навыками ходьбы по гимнастической скамейке с различными заданиями. Овладение способом прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. Усвоение знаний об истории Олимпийских игр современности. **Рефлексивная.** Выявление затруднения в освоении прыжковых упражнений	***Уметь:*** переносить партнера; выполнять упражнения в равновесии; выполнять опорный прыжок, оказывать помощь и страховку при выполнении опорных прыжков. ***Знать:*** прикладное значение гимнастики, прыжков; основы истории современных Олимпийских игр	Текущий		
34	**Прикладные упражнения. Опорные прыжки.**	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Освоение умения выполнять комбинацию на рейке гимнастической скамейки. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Совершенствование умений в эстафетах. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. **Рефлексивная.** Анализ изученных действий.	***Уметь:*** передвигаться с грузом на плечах, выполнять комбинацию в равновесии; выполнять опорный прыжок; выполнять комплекс упражнений со скакалкой	Текущий		

35	**Прикладные упражнения. Опорные прыжки.**	1	Комби-нирован-ный	**Учебно-познавательная.** Освоение комплекса ОРУ со скакалкой. Овладение умением передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Освоение умения выполнять комбинацию на рейке гимнастической скамейки. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Совершенствование умений в эстафетах. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. **Рефлексивная.** Анализ изученных действий	***Уметь:*** передвигаться с грузом на плечах, выполнять комбинацию в равновесии; выполнять опорный прыжок; выполнять комплекс упражнений со скакалкой	Текущий		
36	**Прикладные упражнения. Опорные прыжки**	1	Комби-нирован-ный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование комплекса ОРУ со ска-калкой. Овладение умением выполнять рас-хождение вдвоем при встрече на гимнасти-ческой скамейке. Выявление степени владения умением выполнять комбинацию в равновесии. Отработка способа прыжка «согнув ноги» через «козла» (М), прыжка боком через «козла» (Д). Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	***Уметь:*** *выполнять* упраж-нения в равновесии; рас-хождения при встрече; опорный прыжок; комплекс упражнений со скакалкой	Текущий		
37	**Прикладные упражнения. Зачет - опорный прыжок**	1	Учетный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование комплекса ОРУ со ска-калкой. Определение уровня владения прыжком «согнув ноги» через «козла» (М), прыжком боком через «коня» (Д). Применение на практике эстафет различной направленности. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. **Рефлексивная.** Контроль техники прыжка	***Уметь:*** *выполнять* опорный прыжок; комплекс упражнений со скакалкой	Демонстрация опорного прыжка на оценку		

38	**Акробатика. Лазанье по канату**	1	Изучение нового материала	**Учебно-познавательная.** Овладение способом выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках (М). Овладение способом выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений в лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. **Рефлексивная.** Корректировка ошибок при выполнении лазанья по канату в два приема, при выполнении акробатических упражнений	***Уметь:*** *выполнять* разученные элементы акробатики; лазанье по канату; страховку	Текущий		
39	**Акробатика. Лазанье по канату**	1	Комплекс-ный	**Учебно-познавательная. ,** Освоение умений в выполнении акробатических элементов. Освоение умений в лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. **Рефлексивная.** Анализ лазанья	***Уметь:*** выполнять разученные элементы акробатики; выполнять страховку; лазать по канату	Текущий		
40	**Акробатика. Лазанье по канату**	1	Комплекс-ный	**Учебно-познавательная. ,** Освоение умений в выполнении акробатических элементов. Освоение умений в лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости. **Рефлексивная.** Анализ лазанья	***Уметь:*** выполнять разученные элементы акробатики; выполнять страховку; лазать по канату	Текущий		

41	**Зачет-выполнение акробатических элементов. Лазанье по канату**	1	Комплекс-ный	**Учебно-познавательная.** Демонстрация способа выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках. Демонстрация способа выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений выполнять длинный кувырок с трёх шагов разбега (М). Повторение кувырка назад в полушпагат (Д). Совершенствование умения в лазаньи по канату в два прием. Развитие силовых способностей, гибкости. **Рефлексивная.** Взаимооценка при выполнении акробатических элементов	***Уметь:*** выполнять разученные элементы акробатики; самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; лазать по канату	Выполнение на оценку акробатических элементов		
42	**Акробатика. Лазанье по канату в два приема**	1	Комплекс-ный	**Учебно-познавательная.** Демонстрация способа выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках. Демонстрация способа выполнять равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Освоение умений выполнять длинный кувырок с трёх шагов разбега (М). Повторение кувырка назад в полушпагат (Д). Совершенствование умения в лазаньи по канату в два прием. Развитие силовых способностей, гибкости. **Рефлексивная.** Взаимооценка при выполнении акробатических элементов	***Уметь:*** выполнять разученные элементы акробатики; самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; лазать по канату	Текущий		
43	**Акробатика. Лазанье по канату в два приема**	1	Комплекс-ный	**Учебно-познавательная.** Выявление степени владения умением выполнять лазанье по канату в два приема. Овладение умением выполнять акробатическую связку. Развитие силовых способностей, гибкости. **Рефлексивная.** Анализ техники лазанья по канату в два приема	***Уметь:*** самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости; выполнять элементы акробатической связки и связку в целом	Текущий		

44	**Акробатика. Зачет-лазанье по канату в два приема**	1	Комплекс-ный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости. **Рефлексивная.** Самооценка и взаимооценка выполнения акробатической связки	***Уметь:*** выполнять элементы акробатической связки и связку в целом	Оценка техники лазанья по канату в два приема		
45	**Зачет-выполнение акробатической связки**	1	Комплекс-ный	**Учебно-познавательная.** Демонстрация умения в выполнении акробатической связки. Развитие силовых способностей, гибкости. **Рефлексивная.** Взаимооценка при выполнении акробатической связки	***Уметь:*** выполнять акробатическую связку в целом	Оценка техники выполнения акробатической связки		
46	**Волейбол. Приемы и тактика игры**	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Повторение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. **Рефлексивная.** Анализ техники передачи мяча у сетки	***Уметь:*** *выполнять* стойки и передвижения игрока; передачу мяча у сетки и через сетку в прыжке. ***Знать:*** правила техники безопасности при занятиях волейболом	Текущий		
47	**Волейбол. Приемы и тактика игры**	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Применение на практике комбинаций из разученных перемещений. Совершенствование умения передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Повторение техники нижней прямой подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Усвоение знаний о правилах игры в волейбол. **Рефлексивная.** Анализ техники нижней прямой подачи	***Уметь:*** *выполнять* стойки и передвижения игрока; передачу у сетки и в прыжке через сетку; прямую нижнюю подачу мяча. ***Знать:*** правила игры в волейбол	Текущий		

48	**Волейбол. Зачет-техника передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.**	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Выявление степени владения умением выполнять передачу мяча у сетки. Отработка способа нижней прямой подачи, приема подачи. Овла-дение умением играть в волейбол по упро-щенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Взаимооценка техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	***Уметь:*** выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча. ***Знать:*** правила игры в волейбол	Оценка техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку		

Волейбол 10 часов, баскетбол 19 часов, теоретические сведения – 1 час (IIIчет.)								
49	**Теоретически е сведения Техника безопасности при занятиями спортивными играми**	1	Вводный	**Учебно-познавательная.** Повторение техники безопасности на уроках при занятиях легкой атлетикой				
50	**Волейбол. Приемы и тактика игры**	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Овладение умением выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Совершенство-вание нижней прямой подачи мяча, прием подачи. Применение на практике игры в во-лейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых спо-собностей. **Рефлексивная.** Анализ техники верхней передачи мяча стоя спиной к цели	***Уметь:*** выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч; прини-мать мяч с подачи	Текущий		

51	Волейбол Зачет –нижняя прямая подача по зонам	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование умения выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Демонстрация нижней прямой подачи мяча на оценку. Совершенствование приема подачи. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости. **Рефлексивная.** Корректировка ошибок при выполнении нижней прямой подачи мяча	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять передачу, стоя спиной к цели	Нижняя прямая подача по зонам площадки с расстояния 9 м		
52	**Волейбол. Зачет-техника приема подачи**	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование умения выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Демонстрация приема подачи на оценку. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. **Рефлексивная.** Анализ техники прямого нападающего удара. Взаимооценка техники приема подачи	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять передачу, стоя спиной к цели; перемещаться под мяч	Оценка техники приема подачи		
53	Волейбол Зачет-техника передачи мяча стоя спиной к цели	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Выявление степени владения умением выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Взаимооценка техники прямого нападающего удара	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Оценка техники передачи мяча стоя спиной к цели		
54	**Волейбол. Приемы и тактика игры**	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Овладение умением принимать мяч, отраженный от сетки. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Текущий		

55	**Волейбол. Приемы и тактика игры**	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Овладение умением принимать мяч, отраженный от сетки. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; принимать мяч, отраженный от сетки; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Текущий		
56	**Волейбол.** Зачет-техника нападающего удара.	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование умения принимать мяч, отраженный от сетки. Выявление степени владения умением выполнять нападающий удар. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Взаимоконтроль при выполнении нападающего удара	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения; выполнять нападающий удар при встречных передачах	Оценка техники нападающего удара		
57	**Волейбол. Приемы и тактика игры**	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование умения принимать мяч, отраженный от сетки. Овладение умением играть в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Взаимоконтроль при выполнении нападающего удара	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выходить под мяч после перемещения;	Текущий		
58	**Волейбол. Зачет-техника отбивания мяча кулаком у сетки**	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Выполнение комбинаций из разученных элементов волейбола. Демонстрация умения отбивать мяч кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Освоение тактики свободного нападения. **Рефлексивная.** Анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре	Оценка техники отбивания мяча кулаком у сетки		

59	**Баскетбол. Приемы и тактика игры**	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование выполнения сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование умения ведения мяча с изменением направления и обводкой пре-пятствий. Совершенствование передачи мяча разными способами. Усвоение знаний о влиянии физических способностей на физи-ческое развитие. Освоение правил игры в баскетбол. **Рефлексивная.** Анализ техники передач мяча на месте	***Знать:*** правила техники безопасности на занятиях баскетболом; 0 влиянии физических способностей на физическое развитие. ***Уметь:*** выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления	Текущий		
60	**Баскетбол. Приемы и тактика игры**	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование выполнения сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование умения ведения мяча с изменением направления и обводкой пре-пятствий. Совершенствование передачи мяча разными способами на месте. Развитие коор-динационных способностей. Освоение правил игры в баскетбол. **Рефлексивная.** Анализ техники передач мяча на месте	***Знать:*** влияние физических способностей на физическое развитие. ***Уметь:*** выполнять передачи мяча разными спо-собами; вести мяч с из-менением направления	Текущий		
61	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Отработка способа ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами при встречном движении. Совершенствование способа броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных спо-собностей. **Рефлексивная.** Сравнение техники ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении	***Уметь:*** выполнять передачи мяча разными способами при встречном движении; вести мяч с изменением направления; выполнять бросок одной рукой от головы в движении	Текущий		

62	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Отработка способа ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами при встречном движении. Совершенствование способа броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных спо-собностей. **Рефлексивная.** Сравнение техники ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении	***Уметь:*** выполнять передачи мяча разными способами при встречном движении; вести мяч с изменением направления; выполнять бросок одной рукой от головы в движении	Текущий		
63	Баскетбол. Приемы и тактика игры	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Отработка способа вырывания и выбивания мяча. Отработка способа держания игрока с мячо. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ приобретаемых двигательных умений	***Уметь:*** технически правильно вырывать и выбивать мяч; выполнять защитные действия, передачи мяча разными способами на месте и в движении	Текущий		
64	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Отработка способа вырывания и выбивания мяча. Отработка способа держания игрока с мячом. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами на месте.. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ приобретаемых двигательных умений	***Уметь:*** технически правильно вырывать и выбивать мяч; выполнять защитные действия, передачи мяча разными способами на месте и в движении	Текущий		
65	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Отработка способа броска одной рукой от головы в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных	***Уметь:*** оказывать про-тиводействие защитнику; играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		

				способностей.				
66	Баскетбол Зачет-техника ведения мяча с сопротивлением	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Демонстрация умений ведения мяча с активным сопротивлением. Отработка способа броска одной рукой от головы в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Овладение навыками учебной игры «Челнок». Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** оказывать про-тиводействие защитнику; играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением		
67	Баскетбол Зачет-техника передачи мяча в движении	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование умения выполнять бросок одной рукой от головы в движении. Выявление степени владения умением выполнять передачу мяча в движении в парах. Совершенствование умения в передаче мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Совершенствование умений личной защиты. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ способов передачи мяча в парах в движении с сопротивлением	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в движении		
68	Баскетбол Приемы и тактика игры	1		**Учебно-познавательная.** Овладение умением броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д). Демонстрация техники броска одной рукой от плеча в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивления. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ способов передачи мяча в парах с со-противлением	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д), передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением; выполнять технические действия в игре	Текущий		

69	Баскетбол Зачет-техника броска одной рукой от головы в движении	1		**Учебно-познавательная.** Овладение умением броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д). Демонстрация техники броска одной рукой от плеча в движении. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ способов передачи мяча в парах с сопротивлением	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д), передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от головы в движении		
70	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д). Совершенствование штрафного броска. Демонстрация умения выполнять передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Овладение умением выполнять передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ взаимодействия игроков в тройках	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, штрафной бро-сок удобным способом	Текущий		
71	Баскетбол Зачет-передача мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д). Совершенствование штрафного броска. Демонстрация умения выполнять передачи мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением. Овладение умением выполнять передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ взаимодействия игроков в тройках	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре, штрафной бро-сок удобным способом	Передача мяча разными способами в движении в парах с сопротивлением		

72	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Отработка броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Закрепление умений выполнять передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий игроков 2х2, 3х3, 4х4. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники броска одной рукой от плеча в движении	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок от головы в прыжке	Текущий		
73	Баскетбол Зачет-техника броска одной рукой от головы в прыжке(М) и броска двумя руками от головы в прыжке(Д)	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Выявление степени владения умением выпол-нять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д). Отработка способа действия броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с со-противлением защитника. Закрепление умений выполнять передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий игроков 2х2, 3х3, 4х4. **Рефлексивная.** Анализ техники броска одной рукой от плеча в движении	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок от головы в прыжке	Оценка техники броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д)		
74	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Совершенствование передач мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий в игровых заданиях 2х2, 3х3,4х4. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. **Рефлексивная.** Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника	Текущий		

75	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Совершенствование передач мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Совершенствование взаимодействий в игровых заданиях 2х2, 3х3,4х4. Совершенствование навыков учебной игры. Усвоение знаний о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. **Рефлексивная.** Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять бросок одной рукой от головы в прыжке (М) и бросок двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника	Текущий		
76	Баскетбол Приемы и тактика игры	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке (М) и броска двумя руками от головы в прыжке (Д) с сопротивлением защитника. Демонстрация умений выполнять передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Овладение умением выполнять штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х], 3х2. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.**Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре;	Текущий		
77	Баскетбол Зачет - передачи мяча в движении тройками и с сопротивление м	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Демонстрация умений выполнять передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Овладение умением выполнять штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х], 3х2. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Сравнение тактических действий игроков в нападении и защите	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические и тактические действия в игре;	Уровень владения умением выполнять передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением		

Кроссовая подготовка 5 часов, Легкая атлетика 18 часов, теоретические сведения 1 часа (IV чет.)

78	Теоретические сведения	1						

79	Кроссовая подготовка Преодоление препятствий	1	Комби-нирован-ный	**Учебно-познавательная.** Овладение техникой бега на длинные дистанции. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. **Рефлексивная.** Анализ техники бега в гору	***Уметь: :*** бежать в равномер-ном темпе 15 мин(Д), 20 мин.(Ю). Преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
80	Кроссовая подготовка Преодоление полосы препятствий	1	Комби-нирован-ный	**Учебно-познавательная.** Овладение техникой бега на длинные дистанции. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. **Рефлексивная.** Анализ техники бега в гору	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе до 20 мин.	Текущий		
81	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий	1	Комби-нирован-ный	**Учебно-познавательная.** Овладение навыками равномерного бега до 15-20 мин, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. **Рефлексивная.** Анализ техники бега со спуска	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 15 мин (Д), 20 мин (М); преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
82	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий	1	Комби-нирован-ный	**Учебно-познавательная.** Овладение навыками равномерного бега до 15-20 мин, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. **Рефлексивная.** Анализ техники бега со спуска	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 15 мин (Д), 20 мин (М); преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	Текущий		
83	Кроссовая подготовка Зачет- бег 1500 м(д.) и 2000м (м.)	1	Учетный	**Учебно-познавательная.** Демонстрировать умения в беге на 1500 м (Д), 2000 м (М) (дифференцированный зачет). Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. **Рефлексивная.** Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	***Уметь:*** пробегать дистанцию 1500 м (Д), 2000 м (М); распределять силы на дистанции	**Бег 1500 м** (Д). «3» -8.30 «4» - 8.00 «5» - 7.30 **Бег 2000 м (М).** «3»-9.30 «4» - 9.00 «5» - 8.50		

84	Спринтерский и эстафетный бег. Зачет-бег 30м Инструктаж по ТБ.	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений **Рефлексивная.** Анализ техники передачи эстафетной палочки	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку в 20-метровом коридоре, на скорости	**Бег 30 м (с).** девочки: 6,2 мальчики: 5,5 девочки: 6,2 мальчики: 5,0 девочки: 5,6 мальчики: 4,7 девочки: 5,2		
85	Спринтерский бег и эстафетный бег	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Развитие скоростных способностей. **Рефлексивная.** Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	***Уметь:*** передавать технически верно эстафетную палочку в эстафете 4х50 м. ***Знать:*** правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий		
86	Спринтерский бег и эстафетный бег	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование эстафетного бега. **Рефлексивная.** Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	***Уметь:*** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. ***Знать:*** правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий		
87	Спринтерский бег. Зачет-бег 60 м	1	Комби-ниро-ванный	. **Учебно-познавательная.** Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м (дифференцированный зачет). Применение на практике специальных беговых упражнений. **Рефлексивная.** Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	***Уметь:*** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат;. ***Знать:*** правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	**Бег 60 м (с).** Ю «3» - 9,8 Д «3»-:10,2 Ю «4»- 9,6 Д «4»- 10,0 Ю «5»- 9,2 Д «5»- 9,6		
88	Прыжок в высоту с разбега способом «перешаги-вание»	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Усвоение знаний о различных способах прыжка в высоту с разбега. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «пе-решагивание» с 7-9 беговых шагов. Демонстрация прыжка в длину с места на результат (дифференцированный зачет). Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на	***Знать:*** о различных способах прыжка в высоту с разбега («перекидной», «фосбери-флоп»); влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ***Уметь:*** показать результат в прыжках в длину с	**Прыжок** в **длину с места** (Д). «3»- 165 «4» - 185 «5» - 205 **Прыжок в длину с места (Ю).** «3»- 190 «4»-210		

				укрепление здоровья и основные системы организма. **Рефлексивная. Анализ прыжка**	места не ниже 2-го уровня;	«5» - 220		
89	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. **Рефлексивная.** Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	***Уметь:*** подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3х10 м не ниже 2-го уровня. ***Знать:*** правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	**Челночный бег (с)** М «3» -8,6 Д «3»- 9,4 М «4»- 8,2 Д.: 8,9-«4» Ю:»5»- 7,9 Д: «5»-8,5		
90	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	***Уметь:*** подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3х10 м не ниже 2-го уровня. ***Знать:*** правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	Текущий		
91	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности - поднимание туловища за 30 с (дифференцированный зачет). **Рефлексивная.** Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	***Уметь:*** *выполнять* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. ***Знать:*** технику выполнения упражнений для развития силы	**Поднимание туловища за 30 с (раз).** Ю «3»-15 Д «3»- 13 Ю «4»-20 Д «4»-: 17 Ю «5»: 25 Д «5»-:20		
92	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие силовых способностей **Рефлексивная.** Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	***Уметь:*** *выполнять* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом; ***Знать:*** технику выполнения упражнений для развития силы	Текущий		

93	Зачет-прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Учетный	**Учебно-познавательная.** Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	***Уметь:*** выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов в целом на результат	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание		
94	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов Развитие силовых способностей (дифференцированный зачет). Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	***Уметь:*** метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой (М) и низкой (Д) перекладине	Подтягивание **в** висе (раз). Ю. «3»- 5 Д «3»- 9 Ю «4»- 8 Д «4»-14 Ю «5»- 10 Д «5»-18		
95	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания **Рефлексивная.** Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	***Уметь:*** метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий		
96	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	Комбинированный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	***Уметь:*** метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий		

97	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. **Рефлексивная.** Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	***Уметь:*** метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»;	Текущий		
98	Зачет-метание малого мяча в цель и на дальность	1	Учетный	**Учебно-познавательная.** Выявить уровень владения умением метать 150-граммовый мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега (дифференцированный зачет). Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники метания мяча в целом	***Уметь:*** метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	**Метание мяча на дальность (м).** «3» М-31 «3» Д-25 м «4» М.-37 м «4» Д.- 30 м « 5» М.-:40 м «5» Д.-35м		
99	Эстафетный бег	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование эстафетного бега. **Рефлексивная.** Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	***Уметь:*** пробегать эстафетный бег ***Знать:*** правила использо-вания л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий		
100	Промежуточная аттестация	1						
101	Эстафетный бег	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование эстафетного бега. **Рефлексивная.** Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	***Уметь:*** пробегать эстафетный бег ***Знать:*** правила использо-вания л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий		
102	Контроль двигательной активности	1	Комби-ниро-ванный	**Учебно-познавательная.** Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование эстафетного бега. **Рефлексивная.** Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	***Уметь:*** пробегать эстафетный бег ***Знать:*** правила использо-вания л/а упражнений для развития скоростных качеств	Текущий		