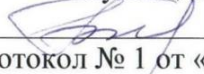


Частное общеобразовательное учреждение

«ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ СЯТИТЕЛЯ ИОАННА, МИТРОПОЛИТА ТОВАЛЬСКОГО»

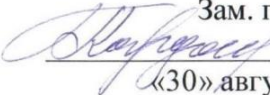
«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО


/Благодарная Н.И.
Протокол № 1 от «28» августа 2018г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. по УВР


/Кардашова Г.П.
«30» августа 2018г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ЧОУ ППГ


Зайченко И.С.
«30» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
9 класс**

Срок реализации: период обучения

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 9 классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами среднего общего образования и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И.Ляха.- М. : Просвещение,2011.

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка может заменяться коньковой и (или) кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету « Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений, в том числе и православного компонента, можно выделять время как в процессе уроков, так и проведения отдельного урока.

На преподавание урока « Физическая культура» в общеобразовательной школе отводится три часа, третий час предлагается как оздоровительный.

Оздоровительный час может проводиться в форме - оздоровительной гимнастики в спортивном зале или на свежем воздухе, и в форме -спортивных и (или) подвижных игр ,направленных на укрепление и поддержание здоровья учащихся и профилактику различных заболеваний.

В православном образовательном учреждении имеет значительную роль православный компонент, который может выполняться в первую очередь в виде – молитвы в начале и в конце урока, а также в других видах и формах, например: физкультурно-оздоровительные мероприятия, приуроченные к большим церковным праздникам (Покров Пресвятой Богородицы, Рождество Христово, масленица, Пасха.)

Урок «Физическая культура» , как и многие уроки имеет две части: теоретическую и практическую. Теоретическая часть включает в себя изучение предлагаемого материала по предмету доступными педагогическими методами, которая носит не только образовательное значение , но и воспитательное, значит и православное .Практическая часть включает в себя изучение и дальнейшее совершенствование физического упражнения или вида спорта, а также контрольные уроки - в форме сдачи нормативов.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так по мере освоения умений и навыков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе

№ п/п	Вид программного материала	9 класс (количество часов)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний по физической культуре	На уроке
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры	27
	итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную- половые особенности учащихся и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки.

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Введение в профессиональную деятельность: судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта – футболу (мини -футболу), баскетболу, волейболу и др.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий.

1.7. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения занятий по кроссу. Техника безопасности при проведении занятий.

Цель и задачи:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно- силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и

формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в основной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Общая характеристика программы

Предметом обучения физической культуре во 9 классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа основного среднего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается во 9 классе из расчёта 3 часа в неделю (всего 102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы. В школе уроки по плаванию не проводятся, т.к. учреждение не имеет в наличии бассейна, поэтому эти часы распределены на изучение баскетбола. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Спортивные игры», «Легкая атлетика».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры во 9 классе конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки реализуемые в Рабочей программе:

1. формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
2. формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
3. развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважение ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

4. развитие умения учиться как основного шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
5. развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. По окончании изучения курса «Физическая культура» в 9 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

1. Личностные результаты

- 1.1. формирование чувства ответственности за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 1.2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- 1.3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 1.4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 1.5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 1.6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 1.7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 1.8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты

- 2.1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;
- 2.2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 2.3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 2.4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 2.5. овладение основными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 2.6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3. Предметные результаты

- 3.1. формирование основных знаний о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- 3.2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- 3.3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты

По окончании 8 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания учащихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям учащихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Учебно- практическое оборудование	Количество
	Аптечка	П
	Стол для настольного тенниса	П
	Перекладина гимнастическая	П
	Стенка гимнастическая	П
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
	Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг, 5 кг, малый мяч(мягкий),теннисные, баскетбольные, волейбольные,	К

футбольные	
Палка гимнастическая	К
Скакалка (длинная)	К
Скакалка гимнастическая	П
Мат гимнастический	К
Кегли	К
Обруч пластиковый	К
Обруч металлический	К
Флажки и конусы : разметочные с опорой, стартовые	П
Лента гимнастическая	К
Рулетка измерительная	П
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П
Щит баскетбольный тренировочный	П
Сетка для переноски и хранения мячей	П
Сетка волейбольная	П
Ракетки и мячи для настольного тенниса	Ф

К– полный комплект (для каждого ученика);

Ф– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П– комплект

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14. 12. 2007 г. № 329- ФЗ (ред. от 21. 04. 2011 г.) ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04. 10. 2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09. 03. 2004 г. №1312 (ред. от 30. 08. 2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19. 05. 1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07. 08. 2009 г. № 1101- р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29. 03. 2010 г. № 06- 499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011- 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07. 02. 2011 г. № 163- р.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9класс

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения							
									10	11	12	13				
1	2	3	4	5	6	7	8	9								
1	Легкая атлетика (10 часов)															
	1-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности. Основы обучения двигательным действиям.	Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	текущий	Комплекс 1								
				Комплексный												
				Комплексный					Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафета. Финиширование. ОРУ. СБУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	Комплекс 1				
				Комплексный												
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	текущий	Комплекс 1											
6-8	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	3	Комплексный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину и по метанию.	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 1									
1	2	3	4	5	6	7	8	9								

				Комплек- ный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Текущий	Ком- плекс 1				
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Текущий	Ком- плекс 1				
	9-10	Бег на средние дистанции.	2	Комплек- ный	Бег 1500 м. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	пробежать 1500 м.	Без учета времени.	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Бег 1500 м. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	пробежать 1500 м .	Без учета времени.	Ком- плекс 1				
2	Кроссовая подготовка (10 часов)											
	11-20	Бег по пересеченной местности	10	Комплек- ный	Бег. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный								
				Комплек- ный	Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные упражнения. Значение кроссовой подготовки для организма человека.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный								
1	2	3	4	5	6		7	8	9			

				Комплек- с- ный	Значение легкоатлетических упражнений. Правила соревнований по кроссу.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плек- с 1				
				Комплек- с- ный								
				Комплек- с- ный	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.	бегать в равномерном темпе.	Без учета времени.	Ком- плек- с 1				
				Учетный								
3	Гимнастика (18 часов)											
	21-26	Висы. Строевые упражнения.	6	Разучиван ие нового материала	Строевые упражнения. Висы. Передвижения в виси. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий	Ком- плек- с 2				
				Комплек- с- ный	Выполнение строевых команд. Силовые упражнения. Висы, передвижения в виси.	выполнять строевые упражнения и висы.	Текущий	Ком- плек- с 2				
				Комплек- с- ный	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Развитие силовых способностей. Терминология и общие понятия по спортивной гимнастике.							

1	2	3	4	5	6	7	8	9							
				Комплек- сный	Строевые упражнения. Висы и передвижения в вися. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра. Развитие гибкости и силовых способностей.	выполнять строевые упражнения и висы.	Текущий	Ком- плекс 2							
			Комплек- сный												
			Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке, ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в вися.					выполнять строевые упражнения и висы.	Оценка техники выполнен ия висов.	Ком- плекс 2				
	27-32	Опорный прыжок	6	Разучиван ие нового материала.	Опорный прыжок . Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Подвижная игра . Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок.	Текущий	Ком- плекс 2							
				Комплек- сный	ОРУ с обручем. Опорный прыжок. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок.	Текущий	Ком- плекс 2							
				Комплек- сный	ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок.	Текущий	Ком- плекс 2							
				Комплек- сный	ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок.	Текущий	Ком- плекс 2							
				Комплек- сный	ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок.	Текущий	Ком- плекс 2							

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплекс 2				
33-38	Акробатика.	6	Разучивание нового материала	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя. ОРУ с лентами. Подвижная игра. Развитие силовых способностей и гибкости.	выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя. ОРУ с лентами. Подвижная игра. Развитие силовых качеств и гибкости.	выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя. ОРУ с лентами. Подвижная игра. Развитие силовых качеств и гибкости.	выполнять акробатические упражнения.	Текущий.	Комплекс 2					
			Комплексный	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя. ОРУ с лентами. Подвижная игра. Развитие координационных способностей и гибкости.	выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Комплекс 2					
			Комплексный									

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--

				Комплексный	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя. ОРУ с лентами. Подвижная игра. Развитие гибкости.	выполнять акробатические упражнения в комбинации и отдельно.	Текущий	Комплекс 2				
				Учетный	ОРУ с лентами. Акробатическая комбинация. Подвижная игра. Развитие физических качеств.	Выполнять акробатические упражнения в комбинации и отдельно.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.					
4	Спортивные игры (45 часов)											
	39-56	Волейбол	18	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в прыжке. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
Комплексный				Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в прыжке. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
Комплексный				Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах прыжке. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
Комплексный				Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в прыжке. Прием мяча снизу	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					

				двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.								
			Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Комплекс 3					
			Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					

					подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку спиной. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3					
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					

	57-83	Баскетбол	27	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в прыжке от головы двумя руками. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплексный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Передвижения игрока и повороты с мячом. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Развитие	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				

					координационных способностей.								
				Комплексный	Передвижения игрока и повороты с мячом. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
				Комплексный	Передвижения игрока и повороты с мячом. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
				Комплексный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
				Комплексный									
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	Комплекс 3					

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
				Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в парах двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					

				Комплек- сный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
				Совершен- ствование								
				Совершен- ствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
				Совершен- ствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
				Совершен- ствование								
				Совершен- ствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
				Совершен- ствование	Развитие координационных способностей.							

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- сный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
				Совершен- ствование	Развитие координационных способностей.							
				Совершен- ствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс				

				Совершенство- вание	сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			3				
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Компл екс 3				
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Компл екс 3				
				Совершенство- вание	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Компл екс 3				
				Совершенство- вание	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Компл екс 3				
6	Кроссовая подготовка (8 часов)											
	84-91	Бег по пересеченно й местности, преодоление препятствий	8	Комплек- сный	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плекс 4				
	Комплек- сный			Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плекс 4					
	Комплек- сный			Бег. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра. ОРУ.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плекс					

				Комплек- сный	СБУ. Развитие скоростных способностей.			4				
				Комплек- сный	Бег. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плекс 4				
				Комплек- сный								

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- сный	Бег. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плекс 4				
				Учетный	Бег. Развитие выносливости. Спортивные игры.	бегать в равномерном темпе.	Без учета времени.	Ком- плекс 4				

7	Легкая атлетика (11 часов)											
	92-96	Спринтерский бег, эстафетный бег.	5	Комплек- сный	Низкий старт. Бег по дистанциям (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	Ком- плекс 4				
				Комплек- сный	Низкий старт. Бег по дистанциям (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	Ком- плекс 4				
				Комплек- сный	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий					
				Учетный	Бег на результат 60м. Эстафетный бег.	бегать с максимальной	Оценка	Ком-				

					СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	скоростью (60 м).	техники спринтерского и эстафетного бега.	плекс 4				
97-99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	3	Комплексный	ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс 4					
			Комплексный	ОРУ. СБУ . Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс 4					
			Комплексный	ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс 4					
100-102	Бег на средние дистанции.	3	Комплексный	Бег. СБУ. ОРУ. Спортивная игра . Развитие выносливости.	Бегать на среднюю дистанцию.	Текущий	Комплекс 4					
			Комплексный	Бег. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	Бегать на среднюю дистанцию.	Текущий	Комплекс 4					
			Комплексный	Бег .ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	Бегать на среднюю дистанцию.	Текущий	Комплекс 4					