

**Раздел 1. Аннотация**

Рабочая программа по курсу физическая культура для 9 - х классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ от 05.03.2004г. №1086 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования»

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего среднего (полного) общего образования.

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

4. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2012 г.

5. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ №43.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа - 68 часа (по 2 часа в неделю)

Индивидуальное сопровождение обучающихся с особыми образовательными потребностями (детей-инвалидов, детей с ОВЗ, детей VII вида и пр.) осуществляется с использованием пакета индивидуальных заданий, предлагаемых в рамках учебных занятий.

 Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

**Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения физической культуры ученик 9 **классов** должен:

**знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- **знать историю ГТО и ее роль на влияние ЗОЖ**

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- **выполнять норматив комплекса ГТО;**

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Раздел 3. Содержание учебного предмета, курса**

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеуроч­ные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В сочетании с другим и формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах ив группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Влияние комплекса гто на сохранение здоровья подрастающего поколения.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. ВЫПОЛНЯТЬ комплекс ГТО.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма (солнечные ванны, закаливание водой)

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

**Легкая атлетика:** СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

**Лыжная подготовка**: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

**Спортивные игры:** технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе,,

**Специальная подготовка:**

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Элементы единоборств**

**Подножки, подсечки, бросок через бедро, страховки, само страховки, борьба в партере, имитационные движения броска без партнера.**

**Учебно-тематический план учащихся 9-х классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов**  **(уроков)** |
| **Классы** |
| **9** |
| **1** | **Базовая часть** | **55** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 13 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 6 |
| **2** | **Вариативная часть** | **13** |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 7 |
| 2.2 | Волейбол | 6 |
|  | **Итого часов в год:** | **68** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

***9 классы 2 ч в неделю, всего 68 ч***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание курса*** | ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика видов деятельности учащихся*** |
| ***Что вам надо знать*** | | |
| Физическое развитие человека | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 9 классы.  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. ***Роль ГТО в сохранении здоровья.*** | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности |
| Опорно-двигательный аппарат и мы­шечная система, их роль в осущест­влении двигательных актов. Правиль­ная осанка как один из основных по­казателей физического развития человека Основные средства форми­рования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции |
| Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма. | Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма |
|  | Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энерго­обеспечения |  |
| Психологические предпосылки овла­дения движениями. Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
| Самонаблюдение и само­контроль | Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля. | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью  Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) | Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Дви­гательные умения и навыки как ос­новные способы освоения новых дви­гательных действий (движений). Техника движений и её основные по­казатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.  Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями | Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело­века. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреп­лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.  Определяют назначение физкультурно-оздорови­тельных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкуль­турно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, про­водят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуют­ся правилами проведения банных процедур |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культу­рой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила ока­зания первой помощи при травмах |
| Совершенствование физи­ческих способностей | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма |
| Адаптивная физическая культура | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного (физического совершенствования) | Определяют задачи и содержание профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |
| История возникновения и формирования физической культуры | Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физиче­ская культура в разные общественно- экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их прове­дения, известные участники и победи­тели) | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнований |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) | Олимпийское движение в дореволю­ционной России, роль А. Д. Бутовско­го в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпий­ского движения в дореволюционной России, ха­рактеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим­пийского движения в России |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния | Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| **Базовые виды спорта школьной программы** | | |
| **Баскетбол** | | |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Освоение ловли и передач мяча | Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приё­мов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Освоение техники ведения мяча | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Овладение техникой брос­ков мяча | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Освоение индивидуальной техники зашиты | Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | Дальнейшее закрепление тактики игры  Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей | Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Футбол** | | |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.  Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой ударов по воротам | Совершенствование техники ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владе­ния мячом и развитие коор­динационных способностей | Совершенствование техники владения мячом | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование техники переме­щений, владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | Совершенствование тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психомо­торных способностей | Дальнейшее развитие психомоторных способностей | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во вре­мя игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития фи­зических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол** | | |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники приёма и передач мяча | Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха |
| Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму) | Совершенствование координацион­ных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие выносливости | Совершенствование выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей | Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| Освоение техники нижней прямой подачи | Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бадминтон** | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности | Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтони­ста.  Упражнения на развитие гибкости | Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон |
| Совершенствование техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек | .  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Дальнейшее совершенствование техники | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники подачи, приема и передачи волана. | Пр, подача волана на месте и в движении без сопротив­ления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  Прием и передача, подача волана на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники подачи, приема и передачи волана | Прием волана в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте;  в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения.  Дальнейшее совершенствование техники приёма волана. Приём волана с изменением направле­ния движения и скорости. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техни­ки перемещений, владения воланом и развитие кондици­онных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения воланом  Дальнейшее совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Совершенствование тактики игры | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение без измене­ния позиций.  Взаимодействие двух игроков  Позиционное нападение с изменени­ем позиций.  Дальнейшее совершенствование техники | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Совершенствование игрой и компле­ксное развитие психомо­торных способностей | Игра по упрощённым правилам бадминтонам.  Игры и игровые задания.  Игра по правилам бадминтон (1х1, 2х2). | Организуют совместные занятия бадминтон со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бадминтон, как средство активного отдыха |

Волейбол

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| Освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | Совершенствование координацион­ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | Совершенствование координацион­ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Знания о спортивной игре | Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка иг­роков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Пра­вила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники без­опасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых. силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов) Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных заня­тиях при решении задач физической, техниче­ской, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
| **Гимнастика** | | |
| Освоение строевых упраж­нений | Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево. | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
|  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении |  |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Совершенствование двигательных спо­собностей | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний и составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| Освоение общеразвиваю­щих упражнений с предме­тами | Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение и совершенство­вание висов и упоров | Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в седы ноги врозь. | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
|  | Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере­ход в упор на нижнюю жердь |  |
| Освоение опорных прыж­ков | Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение акробатических упражнений | Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | Совершенствование координацион­ных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствование скоростно-сило­вых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | Совершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической куль­туре | Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| Самостоятельные занятия | Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости. *Подготовка к сдаче комплекса ГТО – подтягивание.* | Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений. ***Подготовка к сдаче комплекса ГТО – наклон вперёд.*** | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Лёгкая атлетика** | | |
| Овладение техникой сприн­терского бега | Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега.  Совершенствование двигательных способностей. ***Подготовка к сдаче комплекса ГТО –60м.*** | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| Овладение техникой прыж­ка в длину | Прыжки в длину с 11 — 13 шагов раз­бега. ***Подготовка к сдаче комплекса ГТО –прыжки в длину с места и разбега.***  Дальнейшее обучение технике прыж­ка в длину. ***Подготовка к сдаче комплекса ГТО –прыжки в длину с места и разбега.*** | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой прыж­ка в высоту | Совершенствование техники прыжка в высоту | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
|  |  | Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча и мяча ве­сом **150** г с места на дальность, с **4—5** бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор **10** м и на заданное расстояние; в  горизонтальную и вертикальную цель **(1X1** м) с расстояния (юноши — до **18** м, девушки — **12—14** м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг. девушки — **2** кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх. ***Подготовка к сдаче комплекса ГТО – метание.*** | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.  Совершенствование скоростно-силовых способностей | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| Знания о физической куль­туре | Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. ***Подготовка к сдаче ГТО – 2000м, 3000м.*** | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Элементы единоборств** | | |
| Овладение техникой при­ёмов | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде­ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред­мет. Упражнения по овладению при­ёмами страховки. | Описывают технику выполнения приёмов в еди­ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор­ствах, соблюдают правила техники безопасности |
| Развитие координационных способностей | Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | Силовые упражнения и единоборства в парах | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| Знания | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборства­ми на организм человека и развитие его координационных способностей. Оказание первой помощи при травмах. | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем орга­низма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра­зученные упражнения для организации самостоя­тельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладе­вают правилами первой помощи при травмах |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры. | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми способностями | Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овла­дении программным материалом. | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на разви­тие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанно­сти командира отделения и помощника судьи |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | | |
| Утренняя гимнастика | Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред­метами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют са­моконтроль за физической нагрузкой во времяэтих занятий |
| Выбирайте виды спорта | Примерные возрастные нормы для за­нятий некоторыми летними и зимни­ми видами спорта.  Повышение общей физической под­готовленности для тех учащихся, ко­торые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовлен­ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейбо­листов, боксёров | Выбирают вид спорта.  Пробуют выполнить нормативы общей физиче­ской подготовленности |
| Тренировку начинаем с разминки | Обычная разминка.  Спортивная разминка.  Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплекс упражнений для обшей разминки |
| Повышайте физическую подготовленность | Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносли­вости.  Координационные упражнения под­вижных и спортивных игр. Легкоатле­тические координационные упражне­ния. Упражнения на гибкость | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Лыжи** | | |
| Основные способы передвижения на лыжах. | История развития лыжного спорта.  Основные правила лыжного спорта.  Правила техники безопасности.  Изучение техники передвижения лыжных ходов (классический и коньковый). | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Овладевают основными способами техники передвижения на лыжах. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях на лыжах. Выполняют контрольные уп­ражнения и тесты. |
| Развитие выносливости | Кросс до 30 мин, бег с препятствия­ми, эс­тафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. |
| Развитие скоростно- силовых способностей | Всевозможные эстафеты, старты из различных исход­ных положений, спринтерские дистанции 300-500м с ускорением, с максимальной скоростью. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| Развитие координации и ловкости | Совершенствование техники поворотов на месте и в движении, спусков и подъёмов | Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей. Соблюдение техники безопасности. |
| **Рефераты и итоговые работы** | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике.  В конце 8 и 9 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |

**Календарно – тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | | | Кол-во  час | | | | | | | Содержание урока | | | Вид деятельности учащихся | Планируемые результаты обучения | | | | | | | Дата проведения | | | | | | | | | Примечание | | |
| План | | | | | | Факт | | |  | | |
| 1 | **Легкая атлетика (8ч)**Правила ТБ по Ф. К. и Л\А. Спринтерский бег. Эстафетный бег.  Низкий старт. Стартовый разгон. | | | | 5/1 | | | | | | | Инструктаж ТБ по Ф.К. и по л/а. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(до30м) и бег с ускорением(70-80м) . Стартовый разгон Линейные эстафеты с этапом до 50м Равномерный бег 2мин | | | -Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать правила соревнований в прыжках | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
| 2 | Правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств Высокий старт. Бег на короткие дистанции. | | | | 1 | | | | | | | Правила использование л/а упр для развития скоростных качеств Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до30м) и бег с ускорением(70-80м). Стартовый разгон. Бег 30 м в/с - на результат. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег 4мин | | | Знать правила соревнований в беге на средние дистанции | | | | | | |  | | | | | |  | | | Мальчики:  «5» «4» «3»  4,7 5,5 5,8  Девочки:  «5» «4» «3»  4,9 5,9 6,1 | | |
| 3 | Физическое качество-быстрота. Челночный бег3\*10.Спортивная ходьба. | | | | 1 | | | | | | | Терминология спринтерского бега. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки (круговая эстафета). Наклон вперёд из положения сидя. Челночный бег3\*10- на результат. Равномерный бег 6 мин | | | Знать влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
| 4 | Правила соревнований в спринтерском беге. 60 метров – на результат. Эстафеты. История комплекса ГТО. | | | | 1 | | | | | | | Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат (ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Удержание тела в висе (д), подтягивание(м). Эстафеты | | | -Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Знать терминологию спринтерского бега. Знать историю комплекса ГТО. | | | | | | |  | | | | | |  | | | Мальчики:  «5» «4» «3»  9,3 9,6 9,8  девочки:  «5» «4»«3»  9,5 9,8 10,0 | | |
| 5 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». Основы туристической подготовки, простейшие приемы самомассажа. | | | | 1 | | | | | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит». Отжимание от пола и скамейки (прикидка) | | |  | Знать правила соревнований в беге | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
| 6 | Правила соревнований в метаниях. Метание мяча на дальность. Упражнения с н/ мячом. Бадминтон. | | | | 1 | | | | | | | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (ГТО). Бросок н/м(2кг) двумя руками из различных и. с/м, с2-3-4ш, вперёд-вверх. П/и «Метко в цель» Равномерный бег 9мин. Бадминтон. Совершенствование техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек. | | | -Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения  -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Знать терминологию метания | | | | | | |  | | | | | |  | | | Мальчики:  «5» «4» «3»  36 30 28  девочки:  «5» «4» «3»  28 24 20 | | |
| 7 | Прыжки в длину с/р Прыжки с/м. Бадминтон. | | | | 1 | | | | | | | Правила выполнения домашних заданий по ф/к. ОРУ в движении. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места – на результат (ГТО). Равномерный бег 10мин. Бадминтон. Совершенствование техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек. | | | -Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности  -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей | Знать правила соревнований в метаниях | | | | | | |  | | | | | |  | | | Мальчики:  «5» «4» «3»  210 180 160  Девочки:  «5» «4» «3»  200 160 145 | | |
| 8 | Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 11-13 ш разбега - на результат | | | | 1 | | | | | | | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат(ГТО). Равномерный бег 11мин | | | Знать терминологию прыжков | | | | | | |  | | | | | |  | | | Мальчики:  «5» «4» «3»  400 380 360  девочки:  «5» «4» «3»  370 340 320 | | |
| 9 | **Кроссовая подготовка** (4ч) Инструктаж ТБ. Равномерный бег(12мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. | | | | | 1 | | Инструктаж ТБ Терминология кроссового бега. Равномерный бег(12мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. 6 минутный бег-на результат Эстафеты с преодолением препятствий. | | | | | | | -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать правила безопасности при занятиях | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
| 10 | Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Преодоление препятствий (15мин). Бадминтон. | | | | | 1 | | Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Круговая тренировка. Бег с низкого старта в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (15мин). Бадминтон. Совершенствование техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек. | | | | | | | Знать историю легкой атлетики | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
| 11 | Равномерный бег(20мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бадминтон. | | | | | 1 | | Равномерный бег(20мин) по пересечённой местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, перешагиванием и прыжком в шаге. Бадминтон. Совершенствование техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек. | | | | | | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения | Знать историю отечественного спорта | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
| 12 | Бег по пересечённой местности(2км). | | | | | 1 | | Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности(2км) (ГТО). Спортивная игра (футбол). | | | | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь развивать физические качества | | | | | | |  | | | | | |  | | | Бег 2км  М-10,00  Д-12,00 | | |
| 13 | **Спортивные игры (баскетбол)** (5ч)ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Сочетание приёмов передвижений и остановок. Действия нападающего против нескольких защитников. | | | | | 1 | | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением и сопротивлением на месте. Личная защита Учебная игра | | | | | | | -Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения, | Знать правила безопасности | | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 14 | Правила соревнований по баскетболу. Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита Учебная игра | | | | | 1 | | Правила баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением и сопротивлением на месте Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита Учебная игра | | | | | | | -Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения  -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать правила баскетбола | | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 15 | Правила соревнований по баскетболу. Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита Учебная игра | | | | | 1 | | Правила баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением и сопротивлением на месте Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита Учебная игра | | | | | | | -Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения  -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать правила баскетбола | | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 16 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с/м с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | | | | | 1 | | Совершенствование физ. способностей и их влияние на физ. развитие. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с/м с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте Личная защита Учебная игра | | | | | | | Уметь применять технические действия в игре | | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 17 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с/м с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте | | | | | 1 | | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с/м с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте Личная защита Учебная игра | | | | | | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения  -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Уметь применять технические действия в игре | | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 18 | **Гимнастика(12ч)**Инструктаж ТБ. Висы и упоры. | | | | | 6/1 | | Инструктаж ТБ. ОРУ на месте, развитие силовых способностей.  «Прямо!», повороты в движении направо, налево Из виса на под коленками ч/з стойку на руках опускание в упор присев(М) Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев(Д).  Подтягивания в висе. Упражнения на г/скамейке Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой. | | | | | | | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий  -Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения | | Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 19 | Значение г/упражнений для сохранения прав осанки и развития силовых способностей. Подъём завесам вне (М), вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок(Д) | | | | | 1 | | Значение г/упражнений для сохранения прав осанки и развития силовых способностей. Строевые упражнения ОРУ с г/ палкой. Подъём завесам вне(М), вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок (Д Подтягивание, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на г/стенке Эстафеты. | | | | | | | -Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать с эталонными образцами  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | Знать значение г/упражнений для сохранения прав осанки и развития силовых способностей | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 20 | Составление простейших комбинаций в висе Упр. на г/стенке, г/скамейке. Бадминтон. Комплексы упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения. | | | | | 1 | | Строевые упражнения ОРУ с г/ палкой Составление простейших комбинаций в висе из 4 элементов, предварительно повторив висы и подтягивание, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание в висе. Упражнения на равновесие (скамейки). Составление простейших комбинаций. Бадминтон. Совершенствование техники подачи, приема и передачи волана. | | | | | | | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  . | | Уметь составлять простейшие комбинации | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 21 | История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Бадминтон. Упражнения и композиции ритмической гимнастики. | | | | | 1 | | История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов.  Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой. Бадминтон. Совершенствование техники подачи, приема и передачи волана. | | | | | | | Знать историю олимпийских игр | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 22 | Опорный прыжок.  Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Опорный прыжок | | | | | 6/1 | | Олимпийские принципы, традиции, правила, символика Опорный прыжок «согнув ноги» (м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д) (конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре (ГТО). Установка и уборка снарядов. | | | | | | | -Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей | | Знать олимпийскую символику | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 23 | Правила соревнований. Опорный прыжок. Бадминтон. | | | | | 1 | | ОРУ с обручами. Опорный прыжок «согнув ноги» (м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д) (конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Круговая тренировка. Бадминтон. Приём волана с изменением направле­ния движения и скорости. | | | | | | | -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях | | Знать правила соревнований гимнастики | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 24 | Олимпийское движение. Упражнения на снарядах Круговая тренировка. Поднимание туловища- на результат | | | | | 1 | | ОРУ с партнером. Опорный прыжок «согнув ноги» (м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д) (конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Круговая тренировка Поднимание туловища. | | | | | | | -Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | | Уметь демонстрировать физические качества | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 25 | Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Бадминтон. Комплекс гимнастики для глаз. | | | | | 1 | | Комбинации на гимнастических снарядах. Упражнения с партнером Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. Бадминтон. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения воланом. | | | | | | | -Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения | | Уметь составлять простейшие комбинации | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 26 | Акробатика  Страховка и помощь во время занятий. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперёд, назад | | | | | 6/1 | | Страховка и помощь во время занятий. ОРУ с мячом.  Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперёд, назад  Упражнения на гибкость. Тест на гибкость (ГТО). Эстафеты. | | | | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | Уметь применять страховку во время упражнений | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 27 | Правила самоконтроля и гигиены Комбинации освоенных элементов. Лазанье по канату Челночный бег 3\*10. | | | | | 1 | | Правила самоконтроля и гигиены Упражнения на гибкость. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперёд. Длинный кувырок вперёд. Лазание по канату в 3 приёма. Упражнения на г/ стенке. Челночный бег 3\*10 | | | | | | | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать с эталонными образцами  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | Знать правила самоконтроля и гигиены | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 28 | Правила самоконтроля и гигиены Комбинации освоенных элементов. Лазанье по канату Челночный бег 3\*10. | | | | | 1 | | Правила самоконтроля и гигиены Упражнения на гибкость. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперёд. Длинный кувырок вперёд. Лазание по канату в 3 приёма. Упражнения на г/ стенке. Челночный бег 3\*10 | | | | | | | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать с эталонными образцами  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | Знать правила самоконтроля и гигиены | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 29 | Акробатические упражнения | | | | | 1 | | Спорт, каким он нужен миру. Акробатические упражнения- на результат Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на г/ стенке. | | | | | | | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | | Оценить технику акробатических элементов | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 30 | **Спортивные игры (баскетбол) (4ч)**Терминология баскетбола. Ведение мяча, передачи, броски в кольцо. | | | | |  | | Терминология баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с/м. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра | | | | | | | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | | Знать правила техники безопасности при занятиях баскетболом | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 31 | Терминология баскетбола. Ведение мяча, передачи, броски в кольцо. Бросок одной рукой от плеча с/м. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением | | | | | 1 | | | | Терминология баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с/м. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра | | | | | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | | Знать правила техники безопасности при занятиях баскетболом | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 32 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. | | | | | 1 | | | | Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с/м. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2\*2, 3\*3, 4\*4) Учебная игра | | | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях, | | Уметь правильно выполнять передачи | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 33 | История баскетбола. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. | | | | | 1 | | | | История баскетбола. Сочетание приёмов передвижения и остановок Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра. | | | | | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | | Уметь использовать технические действия | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | |
| 34 | **Лыжная подготовка(12ч)**ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы  Передвижение по дистанции – 1 км. | | | | | 1 | | | | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Техника лыжных ходов». Переноска и надевание лыж. ОРУ на лыжах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы  Передвижение по дистанции – 1 км Эстафета с передачей палок. | | | | | -Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека  -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Знать правила безопасности при занятиях | | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | |
| 35 | Правила самостоятельного выполнения упр. и д/з. Подъёмы «полу ёлочка», «елочка». | | | | | 1 | | | | Правила самостоятельного выполнения упр. и д/з. ОРУ на лыжах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы Прохождение дистанции до 1,5 км. Подъёмы «полу ёлочка», «елочка». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Встречная эстафета | | | | | Знать правила выполнения самостоятельных заданий. | | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | |
| 36 | Виды лыжного спорта. Торможение и поворот «плугом» Подъём в гору скользящим шагом. Дистанция 2 км | | | | | 1 | | | | Виды лыжного спорта. Торможение и поворот «плугом» Подъём в гору скользящим шагом Одновременный одношажный ход. Дистанция 2 км Эстафеты с передачей палок. | | | | | Знать виды лыжного спорта. | | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | |
| 37 | Влияние занятий л/п на укрепление здоровья. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном. Лыжные гонки – 1 км. | | | | | 1 | | | | Влияние занятий л/п на укрепление здоровья. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном.» Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу Подъём в гору скользящим шагом Лыжные гонки – 1 км. Эстафета с передачей палок | | | | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения | | Уметь контролировать дыхание во время движения по дистанции. | | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | |
| 38 | Режим и питание лыжника Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в коньковом ходе. | | | | 1 | | | | | | | Режим и питание лыжника Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в коньковом ходе. Совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Игра «Как по часам» Дистанция 2,5 км. | | | -Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  -Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | Знать, как составляется режим питания лыжника. | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | |
| 39 | Самоконтроль. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция З км | | | | 1 | | | | | | | Самоконтроль. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция З км Игра «Остановка рывком» | | | Уметь вести самоконтроль. | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | |
| 40 | Подъёмы и спуски Эстафеты с прохождением в ворота. | | | | 1 | | | | | | | Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Эстафеты с прохождением в ворота. | | | -Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности  , сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | | Знать как преодолеть бугры и впадины. | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | |
| 41 | Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат (классический ход). | | | | 1 | | | | | | | Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат (классический ход ГТО). Спуски с горы, подъемы. Эстафеты-игры. | | | Уметь вести самоконтроль. | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | |
| 42 | Одновременный одношажный ход. | | | | 1 | | | | | | | Одновременный одношажный ход. Эстафеты. Игры на склоне. | | | Уметь демонстрировать технику лыжного хода. | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | |
| 43 | Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. | | | | 1 | | | | | | | Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Игра «Карельская гонка» | | | -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | | Уметь преодолевать подъемы, спуски. | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | |
| 44 | Переход с хода на ход в зависимости от дистанции Повороты переступанием, на месте махом. | | | | 1 | | | | | | | Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 2-3 км. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «день и ночь». | | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | | Уметь демонстрировать технику лыжного хода. | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | |
| 45 | Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы. | | | | 1 | | | | | | | Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот на месте махом. Эстафеты | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия | | Уметь проходить дистанцию за определенное время. | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | |
| 46 | **Спортивные игры (волейбол) (6ч)**Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Правила соревнований по волейболу. | | | | | 1 | | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам | | | | | | -Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения,  -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия | | | Знать значение физической культуры. | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |
| 47 | Передача мяча через сетку. Р.К История возникновения Легкой атлетики в Тюмени и области | | | | | 1 | | Стойки и передвижения в стойке Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.  Нижняя прямая подача, приём подачи Игра по упрощенным правилам | | | | | | Знать правила и организацию игры. | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |
| 48 | Роль ФК и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку. Соблюдение режимов физической нагрузки. | | | | | 1 | | Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Комбинации из разученных перемещений.  Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку  Передача мяча над собой во встречных колоннах ч/з сетку.  Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам. | | | | | | -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия | | | Применять технику изученных приемов. | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |
| 49 | Правила игры волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол. Р.К. Развитие детского волейбола в Тюмени и Тюменской обл. | | | | | 1 | | Правила и организация игры. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах ч/з сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | | | | | Применять технику изученных приемов. | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |
| 50 | Передачи мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощённым правилам. Комплексы упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения | | | | | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | | | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия | | | Применять технику изученных приемов. | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |
| 51 | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам. Учет медицинских показаний и климатические условия региона. | | | | | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | | | | | | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | | Применять технику изученных приемов. | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |
| 52 | **Элементы единоборств (6 ч)**Правила поведения Виды единоборств. Оказание первой помощи Стойки, перемещения. Бадминтон. Основные этапы развития ФК в России | | | | | 1 | | | | | Правила поведения. Виды единоборств. Оказание первой помощи при ушибах, растяжении мышц и т.д. стойка, перемещение. Игра «Бой петухов». Бадминтон. Взаимодействие двух игроков. Позиционное нападение с изменени­ем позиций. | | | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | | | | | Знать правила поведения | | | | | | | |  | | |  | | |  | |
| 53 | Захват и освобождение от захватов Р.К. Параолимпийское движение Тюмени | | | | | 1 | | | | | Захват рук, туловища. Освобождение от захватов, перемещение. Игра «Часовые и разведчики» | | | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | | | | | Применять страховку. | | | | | | | |  | | |  | | |  | |
| 54 | Влияние занятий единоборствами на организм человека. Единоборства в парах | | | 1 | | | | | Беседа «Влияние занятий единоборствами на организм человека». Силовые упражнения в парах. Единоборства в парах. Игра «Перетягивание в парах» | | | | | | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности места занятий  , сохранности инвентаря и оборудования, организации | | | | | | Знать влияния занятий единоборствами | | | | | | |  | | |  | | |  | |
| 55 | Силовые упражнения и единоборства в парах Р.К. Достижение Тюменских спортсменов в игровых видах спорта на ОИ | | | 1 | | | | | Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов». | | | | | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | | | | | Применять страховку | | | | | | |  | | |  | | |  | |
| 56 | Силовые упражнения. Игровые упражнения. Упражнения и композиции ритмической гимнастики. | | | 1 | | | | | Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов». | | | | | | Применять страховку | | | | | | |  | | |  | | |  | |
| 57 | Элементы единоборства. Физическое качество-сила. Р.К. Параолимпийские чемпионы Тюмени и Тюм. обл. | | | 1 | | | | | Игровой урок. Повторение элементов единоборств, используя изученные игры. | | | | | | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | | | | | | Применять страховку | | | | | | |  | | |  | | |  | |
| 58 | **Баскетбол (3ч)**История баскетбола. Совершенствование приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | | | 1 | | | | | | | История баскетбола. Сочетание приёмов передвижения и остановок Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра. | | | | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | | | | | | Знать правила безопасности. | | | | | | |  | | |  | | |  | |
| 59 | История баскетбола. Совершенствование приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | | | 1 | | | | | | | История баскетбола. Сочетание приёмов передвижения и остановок Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра. | | | | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | | | | | | Знать правила безопасности. | | | | | | |  | | |  | | |  | |
| 60 | Быстрый прорыв (3\*1, 3\*2,4\*2) Учебная игра. Правила проведения соревнований по баскетболу. | | | 1 | | | | | | | Сочетание приёмов передвижения и остановок.  Передачи двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Быстрый прорыв3\*1, 3\*2,4\*2)  Бросок двумя руками от головы с/м с сопротивлением Учебная игра. | | | | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения | | | | | | Уметь демонстрировать. | | | | | | |  | | |  | | |  | |
| 61 | | **Кроссовая подготовка(3ч)**Инструктаж ТБ. Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных Р.К. Олимпийские чемпионы по биатлону Тюмени | | 1 | | | | | | | Инструктаж ТБ Равномерный бег(15мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Эстафеты с преодолением препятствий | | | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | | Знать правила безопасности. | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |
| 62 | | Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Равномерный бег. Бадминтон. | | 1 | | | | | | | Правила использования л/а упр. для развития выносливости Равномерный бег(18мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег по разному грунту. Преодоление препятствий вертикальных. Бадминтон. Игра по правилам бадминтон (1х1, 2х2). | | | | Уметь сохранять правильное дыхание. | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |
| 63 | | Бег 2 км (м), 1,5км (д) Бег по пересечённой местности. Физическое качество выносливость. Бадминтон. | | 1 | | | | | | | Бег 2 км(м), 1,5км(д)(ГТО). Бег по пересечённой местности. Бадминтон. Игра по правилам бадминтон (1х1, 2х2). | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | | | Уметь сохранять правильное дыхание. | | | | | | | | |  | | |  | | | Бег 2км  М:9,00-9,30-10,00  Бег 1,5км  Д: 7,30-8,00-8,30 | |
| 64 | | **Легкая атлетика (5ч)**Инструктаж ТБ. Эстафетный бег. Правила соревнований по футболу. Передача, ведение мяча. | 4/1 | | | | Инструктаж ТБ. Низкий старт (30-40м), бег с ускорением(70-80). Эстафетный бег (передача эст палочки) Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Челночный бег (3\*10) | | | | | | -Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях передвижениях человека  - Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | | | Знать правила соревнований в беге. | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |
| 65 | | Правила использование л/а упр. для развития скоростных качеств. Бег с ускорением. Бадминтон. Достижения отечест. и зарубежных спортсменов на ОИ | 1 | | | | Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(30-40м), бег с ускорением(70-80). Бег 30 м- на результат. Бадминтон. Игра по правилам бадминтон (1х1, 2х2). | | | | | | -Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | | | | | Знать влияние л/атлетических упражнений на организм человека. | | | | | | | | |  | | |  | | | Мальчики:  «5» «4» «3»  4,7 5,5 5,8  Девочки:  «5» «4» «3  4,9 5,9 6,1 | |
| 66 | | Правила соревнований в беге. 60 метров Р.К. Развитие в Тюмени видов спорта не входящих в состав Олимпийских игр | 1 | | | | Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат (ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу. | | | | | | Знать правила соревнований в беге. | | | | | | | | |  | | |  | | | Мальчики:  «5» «4» «3»  9,3 9,6 9,8  девочки:  «5»«4»«3»  9,5 9,810,0 | |
| 67 | | Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с/р | 1 | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5- 7 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р | | | | | | Знать правила соревнований в прыжках в высоту. | | | | | | | | |  | | |  | | | Текущий | |
| 68 | | Прыжки в высоту. Метание мяча в цель, на дальность отскока от стены. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности | 1 | | | | ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки высоту- на результат. (ГТО). Метание мяча в цель, на дальность отскока от стены. П/и «Кто дальше бросит» | | | | | | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | | | | Знать правила соревнований в прыжках в высоту. | | | | | | | | |  | | |  | | | Мальчики:  «5» «4» «3»  125 115 105  девочки:  «5» «4» «3  115 105 95 | |