**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**“ Университетский лицей с казачьим кадетским компонентом**

**города Димитровграда Ульяновской области ”**

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

на заседании НМС

на заседании заместитель директора по УМР и.о директора лицея искусства, ОБЗР,труд

(технологии), физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Ю.Богатова \_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н Батракова

протокол № 4 от «29» 08.2024г протокол № 9 от «29» 08 .2024г. приказ №226 от «29 »08. 2024г

руководитель кафедры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Р.Шарапова

**Рабочая программа**

Наименование учебного предмета : Физическая культура

Класс 9 класс

Срок реализации программы :2024 – 2025 учебный год

Количество часов по учебному плану : 82 часа ; 2.5 часа в неделю

Планирование составлено на основе Требований к результатам основного общего образования федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной рабочей программы воспитания

Учебник :В.И.Ляха «Физическая культура 8 класс» учебник для общеобразовательных учреждений, «Просвещение» 2020 -175с.

Рекомендовано Министерством образования и науки РФ

Рабочую программу составил учитель ФК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никитина Ирина Анатольевна

2024-2025 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

***Выпускник получит возможность научиться***

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;**Планируемые результаты учебного предмета**

*Выпускник научится:*

 -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подг

**1.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.**Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.***Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Легкая атлетика.***Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Кроссовая подготовка***длительный бег на выносливость

***Спортивные игры.****Баскетбол.*Игра по правилам.

*Волейбол.*Игра по правилам.

*Футбол.*Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.***Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

***Футбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Учебно-тематический план 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|  | Класс 9 |
| 1 | Базовая часть |  |
| 1.1 | Основы знаний физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
| 1.2 | Спортивные игры ( футбол) | 10 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 7 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 |
| 2 | **Вариативная часть** | **25** |
| 2.1 | Волейбол | 9 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 7 |
| 2.3 | Баскетбол | 9 |
|  | Итого | **82** |

**Учебно-тематический план 9класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов (уроков) | ЦОР | Воспитательные мероприятия |
| 1 | Базовая часть | **59** |  |  |
| 1.1 | Основы знаний физической культуре | В процессе урока | Эл.книга «Физическая культура» 5 -9 кл .под.ред .В.И.Лях. 1.2.8.1.1. «Физическая культура» 5-9 кл. | См. программу воспитания |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | Эл.книга «Физическая культура» 5-9 кл .под.ред .В.И.Лях . 1.2.8.1.1. «Физическая культура» 5-9 кл. | См. программу воспитания |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | Эл.книга «Физическая культура» 5-9 кл .под.ред .В.И.Лях . 1.2.8.1.1. «Физическая культура» 5-9 кл. | См. программу воспитания |
| 1.4 | Легкая атлетика | 16 | Эл.книга «Физическая культура» 5-9 кл .под.ред .В.И.Лях . 1.2.8.1.1. «Физическая культура» 5-9 кл. | См. программу воспитания |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 4 | Эл.книга «Физическая культура» 5-9 кл .под.ред .В.И.Лях . 1.2.8.1.1. «Физическая культура» 5-9 кл. | См. программу воспитания |
| 2 | **Вариативная часть** | **23** |  |  |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 8 | Эл.книга «Физическая культура» 5-9 кл .под.ред .В.И.Лях . 1.2.8.1.1. «Физическая культура» 5-9 кл. | См. программу воспитания |
| 2.2 | Легкая атлетика | 7 | Эл.книга «Физическая культура» 5-9 кл .под.ред .В.И.Лях . 1.2.8.1.1. «Физическая культура» 5-9 кл. | См. программу воспитания |
| 2.3 | Баскетбол | 8 | Эл.книга «Физическая культура» 5-9 кл .под.ред .В.И.Лях . 1.2.8.1.1. «Физическая культура» 5-9 кл. | См. программу воспитания |
|  | Итого | **82** |  |  |

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Результаты освоения учебного предмета | | | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **1**  **2**  **3**  **4-5**  **6**  **7** | ***Лёгкая атлетика***  ***7ч.*** | Т.Б на уроке физической культуры  Спринтерский бег, эстафетный бег  Тестирование бега на 100 м  Бег на короткие дистанции  Тестирование бега на 2000 и 3000 м  Броски малого мяча на точность | 1  1  1  2 | Вводный | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | личностные | Мета  предметные | предметные |  | Комплекс 1. |  |  |
| **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 100м. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100м. | **Показать правильность**пробегания с максимальной скоростью |
| Совершенствование ЗУН | Бег по дистанции ( 100 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10..скоростных качеств. Правила соревнований. | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 100м | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100м | **Показать правильность**пробегания с максимальной скорость 100м |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | **Показать правильность**пробегания с максимальной скорость 60м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 2000 и 3000м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Научиться выполнять броски малыми мячами в горизонтальную и вертикальную цель | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 200 и 3000 м  Знать как выполнять разминку с малыми мячами | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 2000 и 3000 м  Уметь выполнять разминку с мячами и технику броска мяча в цель. | **Показать правильность**пробегания с максимальной скоростью 2000 и 3000 м  Показать правильность броска мяче в цель | Бег 2000 и 3000 метров:  Броски малого мяча в цель | Комплекс  Комплекс 1 1 |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
| Бег на короткие дистанции | 1 | Комбинированный | Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | **Знать как** бежать в равномерном темпе до 20 минут | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | **Показать правильность** бега в равномерном темпе до 20 минут | Без учёта времени | Комплекс 1 |  |  |
| ***8-9***  ***10-12***  ***13-15***  ***16-18*** | ***Спортивные игры 10*** | Футбол | 2  3 | Изучение нового материала | ТБ . Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. . Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Уметь** играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Показать** игру в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. | **Знать как** играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Уметь** играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Показать** игру в по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 1 |  |  |
|  |
| 3  3 | Комбинированный | Передвижение игрока. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. . Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.  . Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. . Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления. | **Знать как** играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать как** играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Уметь** играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  **Уметь** играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Показать** игру в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  **Показать** игру в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники владения с мячом в движении с изменением направления  Оценка техники владения с мячом в движении с изменением направления | Комплекс 1  Комплекс 1 |  |  |
| ***19-21***  ***21-23***  ***24-26***  ***27-29***  ***30***  ***31-33***  ***34-35***  ***36***  ***37-38***  ***39-40***  ***41-42***  **43-44**  **45-46**  **47-48**  **49-51**  **52-53**  **54-55**  **56**  57  58-59  60-61  62-63  64  65-66 | ***Волейбол 10 ч.***  ***Гимнастика***  ***12*** | Висы. Строевые упражнения | 2  3  3  3  3  2  1 | Изучение нового материала  Совершенствование  Соверщенствовани  еСовершенствование  Изучение нового материала | Инструкция по Т.Б.на занятиях. Прием и передача мяча в парах сверху двумя руками,  Прием и передача мяча в парах сверху двумя руками, снизу и назад  Прием и передача мяча в парах сверху двумя руками, снизу и назад Учебная игра  Приемы .подача сверху и снизу.  Прием и передача мяча в парах сверху двумя руками, снизу и назад Учебная игра  Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте .Эстафеты.Упражнения на равновесие | **Знать как** выполнять комбинацию из разученных у пражнений и приемов  **Знать как** выполнять комбинацию из разученных у пражнений и приемов  **Знать и применять правила игры в волейбол**  **Знать как** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Уметь** выполнять комбинацию и разученных приемов игры  **Уметь** выполнять комбинацию и разученных приемов игры  **Уметь** применять изученные приемы волейбола  **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Показать** выполнение изученных приемов игры  **Показать** выполнение изученных приемов игры  **Показать** выполнение изученных приемов игры  **Показать** выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 1  Комплекс 2  Комплекс 2  Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте.). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | **Знать как** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Показать** выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Знать как** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Показать** выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. | **Знать как** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Показать** выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка техники выполнения висов, подтягивания:  ***Девочки:***  «5»-19;  «4»-15;  «3»-8; | Комплекс 2 |  |  |
|  | 2  2  2 | Комплексный | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Знать как** выполнять кувырок вперёд | **Уметь** выполнять кувырок вперёд | **Показать** выполнения кувырка вперёд |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Знать как** выполнять кувырок вперёд | **Уметь** выполнять кувырок вперёд | **Показать** выполнения кувырка вперёд |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. | **Знать как** выполнять кувырок вперёд | **Уметь** выполнять кувырок вперёд  , | **Показать** выполнения кувырка вперёд |  | Комплекс 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка 12 часов**.**  **Волейбол**  **8 часов** |  | 2  2  2  2  2  1  1  1  2  2  1 | Комбинированный | Инструктаж по ТБ Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. | **Знать как** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | **Показать** технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комбинированный | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. | **Знать технику** одновременного двухшажного хода | **Уметь** передвигатьсяодновременнодвухшажным ходом | **Показать технику** одновременного двухшажного хода |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комбинированный | Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | **Знать технику** подъема елочкой на склоне 45 | **Уметь** подниматься по склону ёлочкой и спускаться | **Показать** технику подъёма ёлочкой на склоне 45\*и технику спуска |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе | **Знать как** выполнять технику способов передвижения на лыжах | выполнять технику способов передвижения на лыжах | технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом». | **Знать как** выполнять технику способов передвижения на лыжах | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | **Показать** технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». | **Знать как** выполнять технику способов передвижения на лыжах | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | **Показать** технику способов передвижения на лыжах | Техника выполнения торможения «плугом». Техника выполнения попеременного двухшажного хода. **2 км:**  Девочки – «5» - 14,30; «4» - 15,00; «3» - 16,30 | Комплекс 3 |  |  |
|  | | | | | | | | |
| Обучение | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей | **Знать как**  перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег | **Уметь** перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | **Показать** стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  | Комплекс 3 |  |  |
| Обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Показать** игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча | **Знать как** подавать нижнюю прямую подачу | **Уметь** подавать нижнюю прямую подачу | **Показать** технику нижней прямой подачи |  | Комплекс3 |  |  |
| Комбинированный | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс3 |  |  |
| совершенствование | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс4 |  |  |
| комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 4 |  |  |
|  | | | | | | | | | |
| Баскетбол 9 часов |  | 2 | Изучение | Инструктаж по Т.Б. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину различными способами. Правила игры в баскетбол. | **Знать** правила игры **в баскетбол** выполнять правильно технические действия | **Уметь** применять изученные приемы вигры | **Показать** техникуигры в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 4 |  |  |
| **67-69**  **70-72**  **75-76** |  |  | 3  3 | Совершенствование | . Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину различными способами ,штрафные броски. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Показать** технику игры в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |  |  |
| Совершенствование | . Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину различными способами ,штрафные броски. Игра в баскетбол по упрощенным | **Знать как** играть в баскетбол по упрощённым правилам. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам | **Показать** технику игры в баскетбол по упрощённым правилам |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование | . Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину различными способами ,штрафные броски. Игра в баскетбол по упрощенным |  |  |  |  |  |  |  |
| **77 -78**  **79-80**  **81**  **82** | ***Лёгкая атлетика 5*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 2  2  1 |  | Инструктаж ТБ .ОРУ в движении .Специально беговые упражнения.Развитие скоростных качеств | **Знать как** пробегать с максимальной скорость коротки дистанции | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью короткие дистанции | **Показать технику** пробегания с максимальной скоростью 6030 и 60 м |  | комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | **Показать технику** пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Бег 60 метров  «5» - 9,8;  «4» - 10,4;  «3» - 10,9; | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег на 100 метров с максимальной скоростью | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | **Показать технику** пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 100м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | **Показать технику** пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |