

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18 с. Уваровского
Курского муниципального района Ставропольского края

«Рассмотрено»

на заседании МО

Протокол № 1

от « 2 » 08 2020 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

О.А. Алексина

2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
9 класс

на 2020 - 2021 учебный год

Базовый уровень
(102 часа)

Составитель:
Учитель физической культуры
Торба Олег Александрович
Высшая категория, стаж 21 год

Рабочая программа составлена с учётом примерной основной образовательной программы среднего образования (2014 г.):

на основе авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура». М., Просвещение, 2014.

Предметная линия учебников : «Физическая культура» Г. Б. Мейсон, Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, М., Просвещение, 2014.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2014);
- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9-классы. - М.: Просвещение, 2015 год)
- а авторской программой В.И.Лих «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2014 год.

Основная цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Описание новизны учебной программы возможно через:

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основной образовательной по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьникам необходимо уметь способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеуказанных задач образования обучающихся 8 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества; деятельностьный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаюются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяются игровая и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков. Тема «Плавание» должно изучаться при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта и СанПин. В МОУ СОШ №18 с. Уваровского Курского муниципального района Ставропольского края бассейна отсутствует, поэтому на изучение темы «Плавание», оставлены всего 3 часа для прохождения теоретического материала.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широко использованы компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимозависимости изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Место учебного предмета (курса) в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 9 классе отводится 3 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающегося к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной

деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,
- состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и

положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминутки и физкультурных пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминутки и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (13 ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и сгибанием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком – 1 м).

Легкая атлетика (31 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка (20 ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полупелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «шлугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Спортивные игры (38 ч)

Баскетбол (21 ч) Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменной места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (17 ч) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Авторская программа		Рабочая программа	
	Кол-во часов	В процессе уроков	Кол-во часов	
Знания о физической культуре				
Легкая атлетика	30		31	
Спортивные игры (волейбол)	17		17	
Лыжная подготовка	21		-	
Кроссовая подготовка	-		20	
Спортивные игры (баскетбол)	21		21	
Гимнастика с элементами акробатики	13		13	
Общее количество часов	102		102	

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 9 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	В процессе уроков			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре					
2	Легкая атлетика	31	18	-	-	13
3	Спортивные игры (волейбол)	17	9	8	-	-
4	Кроссовая подготовка	20	-	-	9	11
5	Спортивные игры (баскетбол)	21	-	-	21	-
6	Гимнастика с элементами акробатики	13	-	13	-	-
	Итого	102	27	21	30	24

Лыжная подготовка заменена кроссовой.

№ п/п	Дата	Наименование темы	Домашнее задание
1 четверть			
Лёгкая атлетика (18 ч)			
1	2.08	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи ТБ	Прыжки со скакалкой
2	3.08	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости ТБ	Упр. на развитие силы
3	4.08	Бег 30 метров (2 – 3 повторения) ТБ	
4	9.08	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы ТБ	
5	10.08	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости ТБ	Прыжки в длину
6	11.08	Бег 60 метров (2 – 3 повторения) ТБ	Комплексе ОРУ
7	16.08	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости ТБ	Комплексе ОРУ
8	17.08	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание ТБ	
9	18.08	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд ТБ	Прыжки со скакалкой
10	23.08	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ТБ	
11	24.08	Бег 1000 метров с фиксированным результатом ТБ	
12	25.08	Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров ТБ	
13	30.08	Бег 100 метров на результат ТБ	Прыжки со скакалкой
14	1.10	Прыжки в длину «согнув ноги» ТБ	
15	2.10	Прыжки в длину «согнув ноги» ТБ	Прыжки со скакалкой
16		Совершенствование: с 11-13 шагов разбега ТБ	
17		Метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега ТБ	Отработать технику метания мяча
18		Метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега ТБ	
Спортивные игры (волейбол) (17 ч)			
19		Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения ТБ	Упражнения на развитие ловкости
20		Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения ТБ	Комплексе упр. на развитие силы
21		Комбинации из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку ТБ	Отработать технику передачи мяча
22		Комбинации из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча	Отработать технику передачи мяча

	мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку ТБ	
23	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения ТБ	Отработать технику передачи мяча
24	Техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки ТБ	ОРУ
25	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
26	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) ТБ	Отработать технику подачи мяча
27	Основных элементов перемещений и владения мячом. ТБ	
2 четверть		
28	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0) в волейболе ТБ	Упражнения на развитие гибкости
29	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0) в волейболе ТБ	ОРУ
30	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола ТБ	
31	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по правилам ТБ	Отработать технику подачи мяча
32	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по правилам ТБ	ОРУ
33	Игра волейбол по правилам ТБ	
34	Игра волейбол по правилам ТБ	
35	Игра волейбол по правилам ТБ	Упражнения на развитие гибкости
Гимнастика с элементами акробатики (13 ч)		
36	Правила поведения на уроках гимнастики. Виды гимнастики. ТБ	Комплекс упр. на развитие гибкости
37	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках ТБ	ОРУ
38	Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д) ТБ	Прыжки через скакалку
39	Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д) ТБ	Прыжки через скакалку
40	Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) ТБ	Отработать технику выполнения стоек
41	Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) ТБ	Комплекс гимнаст. упр
42	Комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	Упражнения на развитие

		ТБ	
43		Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута) ТБ	гибкости Комплекс гимнастических упр
44		Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием ТБ	Упр на развитие гибкости
45		Техника метания малого мяча в цель с 10 метров ТБ	Прыжки через скакалку
46		Тройной прыжок с места ТБ	Прыжки через скакалку
47		Встречная эстафета. ТБ	Комплекс
48		Комплексе корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота ТБ	гимнастических упр
3 четверть			
Спортивные игры (баскетбол) (21 ч)			
49		Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения. ТБ	Отработать технику передачи мяча
50		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. ТБ	Отработать технику передачи мяча
51		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. ТБ	Отработать технику передачи мяча
52		Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. ТБ	Отработать технику ведения мяча
53		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости
54		Ведение мяча с изменением направления движения. ТБ	Отработать технику ведения мяча
55		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости
56		Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости
57		Броски в кольцо одной и двумя руками с места. ТБ	
58		Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения. ТБ	
59		Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. ТБ	
60		Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места. Упр на развитие гибкости ТБ	
61		Вырывание и выбивание мяча. ТБ	Отработать технику передачи мяча
62		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. ТБ	Отработать технику передачи мяча
63		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. ТБ	Отработать технику

64	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. ТБ	передача мяча
65	Контрольный урок. Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо ТБ.	Отработать технику ведения мяча
66	Игровые задания 2:1, 3:1. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
67	Игровые задания 3:2, 3:3. ТБ	Отработать технику ведения мяча
68	Игра по правилам баскетбол. ТБ	
69	Игра баскетбол по правилам командным составом. ТБ	
Кроссовая подготовка (9 ч)		
70	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут. ТБ	Челночный бег
71	Кроссовый бег до 12 минут. ТБ	Прыжки со скакалкой
72	Кроссовый бег до 13 минут. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
73	Кроссовый бег до 14 минут. ТБ	Комплекс упр. на развитие координационных способностей
74	Кроссовый бег до 15 минут. ТБ	Челночный бег
75	Кроссовый бег до 16 минут. ТБ	Комплекс упр. на развитие силы
76	Кроссовый бег до 17 минут. ТБ	Прыжки со скакалкой
77	Кроссовый бег до 17 минут. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
78	Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах ТБ	
4 четверть		
Легкая атлетика (13 ч)		
79	Высокий старт. Линейные эстафеты. ТБ	Отработать технику старта
80	Высокий старт. Передача эстафетной палочки. ТБ	Прыжки со скакалкой
81	Круговая эстафета. ТБ	Упр. на развитие силы
82	Бег 50-60 м на результат. ТБ	Отработать технику метания мяча
83	Челночный бег. ТБ	Наклоны туловища из

84	Прыжок в длину с места. ТБ	положения сидя.
85	Тройной прыжок в длину с места. ТБ	Прыжки в длину
86	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. ТБ	Комплексе ОРУ
87	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. ТБ	Комплексе ОРУ
88	Броски набивного мяча одной рукой от плеча на дальность. ТБ	Прыжки со скакалкой
89	Встречные эстафеты. ТБ	Прыжки со скакалкой
90	Эстафеты с передачей эстафетной палочки. ТБ	Прыжки со скакалкой
91	Подвижные игры и эстафеты. ТБ	
Кроссовая подготовка (11 ч)		
92	Челночный бег: 4х10 м ТБ	
93	Кроссовый бег без учёта времени ТБ	Челночный бег
94	Закрепление бег 500 метров, (д) 800 метров (м) ТБ	Прыжки со скакалкой
95	Комплексе силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д) ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости
96	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д) ТБ	Комплексе упр. на развитие координационных способностей
97	Учётный урок: на мшицы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ТБ	Челночный бег
98	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя ТБ	Комплексе упр. на развитие силы
99	Учётный урок по бегу на 60 метров ТБ	Прыжки со скакалкой
100	Учётный урок по бегу на 1000 метров ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости
101	Эстафеты. ТБ	
102	Подведение итогов. ТБ	