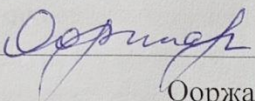


Муниципальная автономная общеобразовательная организация
лицей «Олчей» г.Ак-Довурак Республики Тыва

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

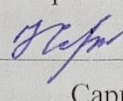


Ооржак Э.С.

Протокол №1
от «24» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

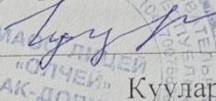
Замдиректора по УВР



Сарыглар У.М.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Куулар А.Ш.

Приказ №208
от «24» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

Составитель:

Хомушку Станислав Александрович
учитель физической культуры

Ак-Довурак 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2012г.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — 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.

Содержание учебного процесса в МАОО лицей «Олчей» г.Ак-Довурак определяет следующий пакет документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1050;
- В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами;
- ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897),
- Постановление №2 от 28.01.2021 об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрирован в Министерстве юстиции России № 62296 от «29» января 2021 года;
- Приказ Министерства образования Республики Тыва от «24» июня 2022г. №6656 г.Кызыл « Об утверждении методических рекомендаций по формированию учебных планов образовательных организаций Республики Тыва 2023-2024 учебный год»;
- Устав МАОО лицей «Олчей» г.Ак-Довурака;
- Образовательная программа основного общего образования на 2023–2024 учебный год;
- Учебный план МАОО лицей «Олчей» г.Ак-Довурак на 2023-2024 учебный год.

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.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления 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 отделения, 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.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

II. Общая характеристика предмета, 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 учащимся 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»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 104с. - ISBN 978 – 5 - 09 – 028305-2.;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 - 9 классе — 102ч. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа 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».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

VI. Содержание учебного предмета.

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.

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.

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 физкультпауз (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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

За тот же ответ, если:

За ответ, в котором:

За непонимание и:

Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Не знание материала программы.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

За тоже выполнение, если:

За выполнение, в котором:

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Календарно-тематическое планирование 9 класса

№ урока	Тема урока	Ча сы	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
«Легкая атлетика»(15 ч.), «Кроссовая подготовка» (12 ч.)			9в	
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Строевые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 60 до 80 метров.	1		
2	Низкий старт, до 30 метров. Скоростной бег до 70 метров.	1		
3	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе. Низкий старт, до 30 метров.	1		
4	Бег в равномерном темпе. Бег на повороте дорожки. Развитие двигательных качеств.	1		

5	Бег в равномерном темпе. Скоростной бег до 70 метров. Прыжки в длину с места.	1			
6	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег с ускорением от 60 до 80 метров. Прыжки в длину с места.	1			
7	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Скоростной бег до 70 метро. Метание мяча (150 г) с места на дальность.	1			
8	Бег на повороте дорожки. Прыжки в длину с места. Метание мяча (150 г) с места на дальность.	1			
9	Бег в равномерном темпе до 20 мин. КУ- Прыжки в длину с места. Метание мяча (150 г) с места на дальность.	1			
10	Низкий старт, до 60 метров. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
11	Бег в равномерном темпе до 20 мин. КУ- бег 60 метров. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
12	Бег в равномерном темпе. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений	1			
13	Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. КУ- Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
14	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Метание мяча (150 г) с места на дальность.	1			
15	КУ- Метание мяча (150 г) с места на дальность. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.	1			
16	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение до 3000 метров.	1			
17	Кросс до 15 минут в равномерном и переменном темпе. Подвижные игры.	1			
18	Смешанное передвижение до 3000 метров. ОРУ в движении. Челночный бег 3x10м. КУ- Подъем туловища из положения лежа .	1			
19	Кросс до 15 минут в равномерном и переменном темпе. Бег из различных исходных положений.	1			
20	Бег в равномерном темпе до 20 мин. КУ- Наклон вперед из положения сидя. Повторное пробегание отрезков 100–150 метров.	1			
21	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег с препятствиями и на местности. Повторное пробегание отрезков 100–150 метров. Подвижные и спортивные игры КУ- Удержание тела в виси на согнутых руках	1			
22	Кросс до 15 минут (в равномерном и переменном	1			

	темпе). Силовые упражнения в парах. КУ - Челночный бег 3 x 10 м.				
23	Бег с препятствиями и на местности. Бег из различных исходных положений с ускорением, изменением направления. КУ - Подтягивание на перекладине.	1			
24	Смешанное передвижение до 3000 метров. Повторное пробегание отрезков 100–150 метро. КУ - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
25	Кросс до 15 минут (в равномерном темпе). КУ - бег на 100 м.Силовые упражнения в парах. Подвижные и спортивные игры.	1			
26	КУ - Кросс 1000 м. Бег с препятствиями и на местности.	1			
27	Кросс до 15 минут (в равномерном и переменном темпе). Силовые упражнения в парах. Подвижные и спортивные игры.	1			
Атлетическая и ритмическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики (21ч)					
28	Техника безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты в движении направо и налево. Спортивная игра.	1			
29	Обучать комплексу упражнений с гимнастической скамейкой (юноши) Совершенствовать комплекс ритмической гимнастики (девушки)	1			
30	Упражнения с отягощением веса собственного тела. комплексу упражнений с гимнастической скамейкой (юноши) комплекс ритмической гимнастики (девушки)	1			
31	Упражнения с отягощением веса собственного тела. комплексу упражнений с гимнастической скамейкой (юноши) комплекс ритмической гимнастики (девушки)	1			
32	Упражнения с отягощениями (гантели, гири до 16 кг) Упражнения с отягощением веса собственного тела	1			
33	Упражнения с отягощением веса собственного тела (подтягивания; приседание на двух и одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			
34	Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения.	1			
35	Из упора присев силой стойка на голове и руках. Кувырок назад в стойку на руках с помощью. Равновесие на одной. Длинный кувырок вперед , кувырок прыжком	1			
36	Повторение ранее пройденных акробатических упражнений Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Равновесие на одной.«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Стойка на голове и руках с помощью. Стойка на лопатках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал).	1			
37	Строевые упражнения. Повороты в движении направо и налево. Кувырок вперед, назад. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал).«Мост» и поворот в упор стоя на	1			

	одном колене (девочки). Стойка на голове и руках с помощью. Акробатические комбинации.				
38	Ранее разученные строевые упражнения. Акробатические комбинации. Эстафеты, игры и полоса препятствий. Прыжки со скакалкой.	1			
39	Перестроение из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно. Акробатические комбинации. Эстафеты, игры и полоса препятствий. Прыжки со скакалкой. Упражнения на перекладине.	1			
40	Осваивать и совершенствовать висы и упоры . Скоростные и скоростно-силовые способности. Акробатические комбинации. Эстафеты, игры и полоса препятствий. Упражнения на перекладине.	1			
41	Скоростные и скоростно-силовые способности. К- Акробатические комбинации. Лазанье по канату. Приседание на количество раз за 20 секунд. Спортивные игры.	1			
42	Осваивать и совершенствовать висы и упоры Совершенствование техники ранее разученных строевых упражнений. Скоростные и скоростно-силовые способности. Лазанье по канату. Спортивные игры.	1			
43	Совершенствование техники ранее разученных строевых упражнений. Эстафеты, игры и полоса препятствий с использованием гимнастических упражнений. Упражнения в висах и упорах.	1			
44	Осваивать и совершенствовать опорные прыжки .Строевые упражнения. Упражнение на перекладине. Скоростные и скоростно-силовые способности Эстафеты.	1			
45	Осваивать и совершенствовать опорные прыжки Строевые упражнения. Упражнение на перекладине. Скоростные и скоростно-силовые способности Эстафеты.	1			
46	Осваивать и совершенствовать висы и упоры . Строевые упражнения. КУ- Упражнение на перекладине. Скоростные и скоростно-силовые способности. Лазанье по канату на 5 м любым способом на время.	1			
47	Осваивать и совершенствовать опорные прыжки .Скоростные и скоростно-силовые способности. Лазанье по канату на 5 м любым способом на время. КУ- Челночный бег 18х5раз на выносливость.	1			
48	Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. КУ- подтягивание в висе. Координационные способности. Челночный бег 4х9 м.	1			
Спортивные игры: баскетбол-18 ч , волейбол- 12ч.					
49	Техника безопасности при занятиях спортивных игр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и	1			

	одной рукой от плеча на месте и в движении.				
50	Бег с ускорением до 20–30 метров. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника.	1			
51	Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			
52	Передача и ловля мяча при встречном движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			
53	Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Передача и ловля мяча при встречном движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			
54	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Овладение техникой бросков мяча.	1			
55	Овладение техникой бросков мяча. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Тактика свободного нападения.	1			
56	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения. Овладение техникой бросков мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			
57	Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита.. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1			
58	Штрафной бросок одной рукой. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита.. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1			
59	Штрафной бросок одной рукой. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			
60	К- передача и ловля мяча при встречном движении. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.	1			
61	К- ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением.	1			
62	К-ведение мяча с изменением направления и скорости. Штрафной бросок. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом 3 : 2. держание игрока с мячом в защите.	1			
63	К- ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1			

	Штрафной бросок. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом 3 : 2. Держание игрока с мячом в защите.				
64	К- броски двумя руками. Тактика свободного нападения. Овладение техникой бросков мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			
65	К- вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением Штрафной бросок одной рукой. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1			
66	К- штрафной бросок одной, двумя руками. Соревнование между командами. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			
67	Овладение техникой передвижений. Перемещения лицом, боком, спиной вперед. Подвижные игры.	1			
68	Эстафеты. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Бег с ускорением до 20–30 метров.	1			
69	Игровые упражнения. Комбинированные эстафеты Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением до 20–30 метров.	1			
70	Комбинированные эстафеты .Отбивание мяча кулаком через сетку. верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5–7 метров. Игры по упрощенным правилам волейбола	1			
71	Техники приема и передач мяча на месте. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5–7 метров. Игры по упрощенным правилам волейбола	1			
72	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5–7 метров. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игры по упрощенным правилам волейбола	1			
73	Освоение техники нападающего удара (н/у) по неподвижному мячу. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5–7 метров	1			
74	К- отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча после подачи на месте и в движении. Игры по упрощенным правилам волейбола.	1			
75	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии. Освоение техники нападающего удара (н/у) по неподвижному мячу. Игры по упрощенным правилам волейбола.	1			
76	К- прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5–7 метров. Нападающий удар (н/у) по неподвижному мячу.	1			
77	К- нападающий удар по мячу. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения.	1			

78	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Нападающий удар (н/у) по неподвижному мячу. Игры по упрощенным правилам волейбола.	1			
Кроссовая подготовка(12 ч), «Легкая атлетика» (15 ч.)					
79	Техника безопасности при занятиях на школьном стадионе и кроссовой трассе . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Смешанное передвижение до 5000 метров.	1			
80	Размыкание и смыкание на месте. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Смешанное передвижение до 5000 метров	1			
81	Бег в равномерном темпе: до 20 минут (мальчики); до 15 минут (девочки) Специальные беговые упражнения.	1			
82	Бег по пересеченной местности с изменением направления. КУ- Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Лапта».	1			
83	Бег по пересеченной местности с изменением направления. КУ- Подъем туловища из положения лежа. Подвижная игра «Лапта».	1			
84	Повторение ранее пройденных строевых упражнений . Темповый бег 200 м (мальчики); 150 м (девочки). Эстафетный бег 3–4 × 30–40 м. КУ- Прыжки толчком двух ног – 10 прыжков	1			
85	КУ- Челночный бег 3 x10 м. Темповый бег 200 м (мальчики); 150 м (девочки). Эстафетный бег. Подвижная игра «Лапта».	1			
86	Бег в равномерном темпе: до 20 минут (мальчики); до 15 минут (девочки) Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта».	1			
87	КУ- Кросс 1500 м (девочки) и 2000 м (мальчики). Подвижная игра «Лапта».	1			
88	Бег в равномерном темпе: до 20 минут . Бег с низкого старта 5–6 × 30–40 м. Подвижная игра «Лапта».	1			
89	Бег длительностью до 25 минут в равномерном темпе. ОРУ в движении. Бег с низкого старта 5–6 × 30–40м.	1			
90	Бег с ускорением на расстояние до 80 м. КУ- Бег 30м. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	1			
91	Бег с ускорением на расстояние до 80 м. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. КУ- Удержание тела в виси на согнутых руках.	1			
92	Бег длительностью до 25 минут в равномерном темпе. ОРУ в движении. Скоростно-силовые способности. КУ- Бег 60м. Подвижная игра «Лапта».	1			
93	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег с низкого старта 5–6 × 30–40м. КУ- Прыжки в длину с места.	1			
94	Переменный бег: 2000 м Бег с ускорением на	1			

	расстояние до 80 м. Метание мяча (150 г) по движущейся мишени. Бег 400 метров.				
95	КУ- Бег 100 м. Бег длительностью до 25 минут в равномерном темпе. Подвижная игра «Лапта».	1			
96	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание мяча (150 г) по движущейся мишени.	1			
97	КУ -Подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (девочки). Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание мяча (150 г) по движущейся мишени.	1			
98	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. КУ- Метание мяча (150 г) по движущейся мишени.	1			
99	Метание мяча (150 г) на дальность с полного разбега. Переменный бег 2000 м. Скоростно-силовые способности.	1			
100	КУ- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Повторный бег: 3 × 800 м (мальчики); 3 × 600 м (девочки). Метание мяча (150 г) на дальность с полного разбега.	1			
101	Повторный бег: 3 х 800 м (мальчики); 3 х 600 м (девочки). Метание мяча (150 г) на дальность с полного разбега.	1			
102	Смешанное передвижение .Бег длительностью до 25 минут в равномерном темпе. Ускорения и пробежки Метание мяча (150 г) на дальность с полного разбега.	1			