**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 5–9 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 час в год. Основные требования к содержанию и структуре рабочей программы закреплены в документах:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения и закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**I.Распределение учебного времени  
реализации программного материала  
по физической культуре (5–9 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

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

**1.1. Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

**1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

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

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.*Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

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

**1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7–8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8–9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5–9 классы.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*5–9 классы.*Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Маль- чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки  за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Тематическое планирование

9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты обучения(личностные, метапредметные, предметные) | Вид контроля | Дата | |
| План | Факт |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*.Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. | Текущий |  |  |
| 2 | Совершенствования | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростных  качеств. Основы обучения двигательным действиям | бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*.Понятие «короткая дистанция» ,Знание техники бега на скорость, на выносливость. | Текущий |  |  |
| 3 | Совершенствования |  |  |
| 4 | Совершенствования | Низкий старт *(до* *30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*.Понятие короткая дистанция.Знание тех.бега на скорость. | Текущий |  |  |
| 5 | Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые  упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*.Учебно –позновательный интерес к поставленным задачам. | М.: «5» – 8,6 с.;  «4» – 8,9 с.;  «3» – 9,1 с.;  д.: «5» – 9,1 с.;  «4» – 9,3 с.;  «3» – 9,7 с. |  |  |
| 6 | Прыжок  в длину. Метание малого мяча (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.Взаимно контролировать действия друг друга. | Текущий |  |  |
| 7 | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.Т.Б.Управлять своими эмоциями в различных стуациях. | Текущий |  |  |
| 8 | Учетный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча  на дальность. Развитие скоростно-силовых  качеств | прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.сновы знаний чсс и ссс.Оцениват собственную учебную деятельность,свои достижения,самостоятельность.Управлять своими эмоциями. | М.: 420–400– 380 см;  д.: 380–360– 340 см. Оценка техники метания мяча |  |  |
| 9 | Бег на средние дистанции (2 ч) | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | бегать на дистанцию 2000 м.Знание тех.бега на длин.дистанции. | Текущий |  |  |
| 10 | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | бегать на дистанцию 2000 м.Проявлять трудолюбие и упрство в достижениях целей.Основы знаний ссс.Эффективно сотрудничать со сверстниками. | М.: 8,30–9,00–  9,20 мин;  д.: 7,30–8,30–  9,00 мин |  |  |
| Кроссовая подготовка (10 ч) | | | | | | | |
| 11 | Бег по пере- сеченной местности, преодоление препятствий  (10 ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)*Пробегать в равномерном темпеюЗнать тех.бега на выносливость.Знать основы ссс и чсс. | Текущий |  |  |
| 12 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)*Потребность в общении с учителем.т*.б*. | Текущий |  |  |
| 13 | Совершенствования |  |  |
| 14 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)*.Самостоятельно оценивать свои действия.Управлять своими эмоциями. | Текущий |  |  |
| 15 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)*.Эффективно сотрудничать со сверстниками.Оказывать поддержку друг другу. | Текущий |  |  |
| 16 | Совершенствования |  |  |
| 17 | Совершенствования |  |  |
| 18 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ  в движении. Специальные беговые упраж- нения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)*.Оценивать собственную учебную деятельность и свои достижения. | Текущий |  |  |
| 19 | Совершенствования |  |  |
| 20 | Учетный | Бег на результат *(3000 м – м., 2000 м – д.).*  Развитие выносливости | бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)*.Готовность и способность к саморазвитию.Самостоятельно определять цели своего обучения. | М.: 16,00– 17,00–18,00 мин;  д.: 10,0–11,30– 12,30 мин |  |  |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | | |
| 21 | Висы.  Строевые упражнения (6 ч) | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.Формировать для себя новые задачи в учебе.Воспитание российской гражданской идентичности. | Текущий |  |  |
| 22 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.Способность к саоразвитию и самообразованию.Самостоятельно планировать пути достижения целей. | Текущий |  |  |
| 23 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом  силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способ- ностей | выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.Осознанно выбироать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных программ | Текущий |  |  |
| 24 | Комплексный |  |  |
| 25 | Комплексный |  |  |
| 26 | Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне  и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем  переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.Соотносить свои действия с планируемыми результатами.Формирование целостного мировозрения. | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе:  М.: «5» – 10 р.;  «4» – 8 р.;  «3» – 6 р.;  д.: «5» – 16 р.;  «4» – 12 р.;  «3» – 8 р. |  |  |
| 27 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч) | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с пред- метами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема.Формировани осознанного ,уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.Осуществлять конроль своей деятельости. | Текущий |  |  |
| 28 | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь  (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнасти- ческими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два  приема.Определять способы действия в рамках предложенных услоий и требований.Готовность вести диалог. | Текущий |  |  |
| 29 | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь  (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема.Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать взаимопонмания.Соотносить свои действия с планируемыми результатами. | Текущий |  |  |
| 30 | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги  врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два  приема. Развитие скоростно-силовых  способностей | выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема.Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.Демонстрировать результаты не ниже среднего уровня. | Текущий |  |  |
| 31 | Совершенствования |  |  |
| 32 | Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги  врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два  приема. Развитие скоростно-силовых  способностей | выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема.Оценивать правильность выполнения учебной задачи.Готовность и способность вести диалог. | Оценка техники выполнения опорного  прыжка. Лазание по канату:  6 м – 12 с (м.) |  |  |
| 33 | Акробатика  (6 ч) | Изучение  нового  материала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад  в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинацию из акробатических элементов.Освоение социальных норм ,правил поведения,ролей и форм социальной жизни.Оценивать правильность выполнения учебной задачи. | Текущий |  |  |
| 34 | Комплексный |  |  |
| 35 | Комплексный |  |  |
| 36 | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинацию из акробатических элементов.Владение основами самоконтроля.Развитие моральногосознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора. | Текущий |  |  |
| 37 | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинацию из акробатических элементов.Формирование нравственных чувстви нравственного поведения. | Текущий |  |  |
| 38 | Учетный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинацию из акробатических элементов.Осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам. | Оценка техники выполнения акробатических элементов |  |  |
| Спортивные игры (45 ч) | | | | | | | |
| 39 | Волейбол  (18 ч) | Изучение  нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | играть в во- лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Развитие мрального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора. | Текущий |  |  |
| 40 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Формирование нравственных чувсв инравственого поведения .осознанного и отвественного отношения к собственным поступкам | Текущий |  |  |
| 41 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в парах  через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | играть в во- лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.ормирование коммуникатвной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. | Оценка техники  передачи мяча сверху двумя  руками в прыжке в парах |  |  |
| 42 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в парах  через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | играть в во- лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.Владение основаит самоконтроля. | Текущий |  |  |
| 43 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Владение основами самоконтроля.Соотносить свои действия с планируемыми результатами. | Текущий |  |  |
| 44 | Совершенствования |  |  |
| 45 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. | Оценка техники  нападающего удара при встречных  передачах |  |  |
| 46 | Совершенствования |  |  |
| 47 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Правильно оценивать выполнение учебной задачи.техника безопасности. | Текущий |  |  |
| 48 | Совершенствования |  |  |
| 49 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемыЛичностные результаты освоение програмного материала.Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем. | Текущий |  |  |
| 50 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем.Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития. | Оценка техники  нижней прямой подачи |  |  |
| 51 | Совершенствования |  |  |
| 52 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных  передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упр.Работать индивидуально и в группах. | Текущий |  |  |
| 53 | Совершенствования | Комбинации из передвижений игрока.  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Работа индивидуально и в группах. | Текущий |  |  |
| 54 | Совершенствования |  |  |
| 55 | Совершенствования | Комбинации из передвижений игрока.  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в во-лейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
| 56 | Совершенствования |  |  |
| 57 | Баскетбол  (27 ч) | Изучение  нового  материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. | Текущий |  |  |
| 58 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упр.Умение формулировать ,аргументировать и отстаивать свое мнение. | Текущий |  |  |
| 59 | Комплексный |  |  |
| 60 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* Ч *2)*. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Владение знаниями по составле нию и содержанию индивидуальных занятий.Осознанно использовать умения и средства в соответствии с задачей коммуникации. | Текущий |  |  |
| 61 | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* Ч *3).* Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.владение сведениями о роли изначении физической культуры.Способность управлять своими эмоциями. | Текущий |  |  |
| 62 | Совершенствования |  |  |
| 63 | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное  нападение со сменой мест. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занатями физическими упражнениями. | Текущий |  |  |
| 64 | Совершенствования | Оценка техники штрафного броска |  |  |
| 65 | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* Ч *2)*. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.способность принимать решение и выходить из спорных ситуаций.Работать индивидуально и в группах. | Текущий |  |  |
| 66 | Совершенствования |  |  |
| 67 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* Ч *3)*. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Организовывать учебное сотруд-ничесто и совместную деятельность с учителем и сверст-никами.Владеть прави-лами поведения на занятиях. | Оценка техники  броска одной  рукой от плеча  в прыжке |  |  |
| 68 | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* Ч *4)*. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Находить общее решение и разрешать конфликты. | Текущий |  |  |
| 69 | Совершенствования |  |  |
| 70 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4 X4)*. Учебная игра | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий |  |  |
| 71 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения  и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (*3* X *2, 4* X *3)*. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Выход из конфликтных ситуаций.Планировать режим дня. | Текущий |  |  |
| 72 | Комплексный |  |  |
| 73 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола/ | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Владение основами самоконтро-ля ,самооценки, принятие решений. | Текущий |  |  |
| 74 | Комплексный |  |  |
| 75 | Комплексный |  |  |
| 76 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения  и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Организовы-вать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. | Текущий |  |  |
| 77 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Работать индивидуально и в группе.Находить общее решение и разрешать конфликты. | Текущий |  |  |
| 78 | Комплексный |  |  |
| 79 | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.Формирование здорового образа жизни. | Текущий |  |  |
| 80 | Комплексный |  |  |
| 81 | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Обеспчивать оптимальное сочетание умственных ,физических нагрузок и отдыха.Длительно сохраняить правильную осанку. |  |  |  |
|  |  | | | | | |
| 82 | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.Содержать в порядке спорт.инвентарь.Развитие морального сознания. | Текущий |  |  |
| 83 | Совершенствования |  |  |
| Кроссовая подготовка (8 ч) | | | | | | | |
| 84 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (8 ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)*.Владение знаний по организации и проведению занятий физ.упр.Осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем. | Текущий |  |  |
| 85 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | бегать в рав- номерном темпе *(20 мин)*.Формирование хорошего телосложения в соответствии с принятыми нормами и представлениями. | Текущий |  |  |
| 86 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)*.Формирование культуры движения.Анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занатиях физическими упражнениями. | Текущий |  |  |
| 87 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)*.Освоение социальных норм ,правил поведения,ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. | Текущий |  |  |
| 88 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения.  Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)*.Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблемна основе личного выбора. | Текущий |  |  |
| 89 | Совершенствования |  |  |
| 90 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения.  Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)*.Формирование ценности здорового образа жизни.Освоение програмного материала. | Текущий |  |  |
| 91 | Учетный | Бег на результат *(3000 м – м. и 2000 м – д.).* Развитие выносливости | бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)*.Правильно осуществлять контроль своей деятельности.Планировать режим дня ,обеспечиввать оптимальное сочетание умственных,физических нагрузок и отдыха. | М.: 16,00– 17,00–18,00 мин; д.: 10,30– 11,30–12,30 мин |  |  |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | |
| 92 | Бег на средние дистанции (3 ч) | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать на дистанцию 2000 м.Содержать в порядке спорт.инвентарь и оборудование.Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. | Текущий |  |  |
| 93 | Комплексный | М.: 8,30–9,00–  9,20 мин;  д.: 7,30–8,30–  9,00 мин |  |  |
| 94 | Комплексный | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | бегать на дистанцию 2000 м.Формирование отвественного отношения к учению,готовности и способности обучающихся к самороазвитию.Самообразование на основе мотивации к обучению и познанию. |  |  |
| 95 | Спринтерский бег. Эстафетный бег  (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег  *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | бегать с низ- кого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий |  |  |
| 96 | Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | бегать с низ- кого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий |  |  |
| 97 | Комплексный | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | бегать с низкого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий |  |  |
| 99 | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | бегать с низ- кого старта с максимальной скоростью  *(60 м)*.Осознанный выбор и постороение дальнейших индивидуальных траектории образования на базе ориентировки в мире профессии. | М.: «5» – 8,6 с.;  «4» – 8,9 с.;  «3» – 9,1 с.;  д.: «5» – 9,1 с.;  «4» – 9,3 с.;  «3» – 9,7 с. |  |  |
| 100 | Прыжок  в высоту. Метание  малого мяча в неподвижную цель (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. | прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность.Формирование целостного мировозрения.Самостоятельно определять цели своего обучения. | Текущий |  |  |
| 101 | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов. Переход планки.  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность.Ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Текущий |  |  |
| 102 | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов. Приземление.  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. | Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Текущий |  |  |