

Негосударственное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа Леонова» г. Иркутск

«Рассмотрено»  
на заседании школьного МО  
Протокол №1 от \_\_\_\_\_ 2015г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ Фазлахметова О.И.

«Утверждено»  
Директор НОУ «СОШ  
Леонова»  
\_\_\_\_\_ Покровская И.А.

\_\_\_\_\_ Фазлахметова О.И.

\_\_\_\_\_ 2015 г.

\_\_\_\_\_ 2015 г.

**Рабочая программа**  
предмета «Физическая культура» для 9 класса  
(уровень: общеобразовательный)

Учитель **Петров Артём Владимирович**

Рабочая программа составлена на основе:

1. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

2015-2016 учебный год

## Пояснительная записка

### Статус документа

Рабочая программа составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича,  
Согласно базисному учебному плану на изучение физкультуры в объеме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 ч в неделю (102 часов за год).

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения разделов.

### Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации и учебным планом НОУ «СОШ Леонова» отводится 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с V по IX классы.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его собственного подхода по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

Уроки физической культуры отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности обучающихся и призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**ЦЕЛЬЮ** физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

## **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у школьников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности, они должны:

### ***Объяснять***

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

### ***Характеризовать:***

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

### ***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

### ***Проводить***

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

### ***Составлять:***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

### ***Определять:***

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### Содержание разделов и тем учебного курса (102 часа)

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу арендуемого спортивного зала (в школе нет собственного спортивного зала); на климатические условия и место проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.

#### *Основы знаний о физической культуре*

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,19,33,53
2.	Питание и питьевой режим	7,26,50,54
3.	Двигательный режим	4,27,51
4.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	8,28,52
5.	Режим дня школьника	2,29,55
6.	Влияние физических упражнений на развитие телосложения	9,30,56
7.	Реакция организма на различные физические нагрузки	5,31,57
8.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	10,32,58
9.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	11,34,59
10	Развитие физических качеств	12,35,60
11	Основные формы занятий физической культурой	13,36,61
12	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма	14,37,67
13	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой	15,38,63
14	Основные причины травматизма	16,39,64
15	Одежда и обувь	6,40,65
16	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	17,41,66
17	Первая помощь при травмах	18,42,67
18	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры	20,43,68
19	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы	21,44
20	Значение ЗОЖ	22,45
21	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)	3,46
22	Дневник самоконтроля	23,47
23	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	24,48
24	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении	25,49

### *Распределение учебного времени на виды программного материала*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21
3	Спортивные игры	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Лыжная подготовка	24
6	Элементы единоборств	9
Всего		102

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

##### **Знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

##### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

##### **Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **Формы и средства контроля**

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально - технической оснащенности арендуемого спортивного зала (в школе нет собственного спортивного зала)

учитель определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

### **Виды контроля**

Предварительный контроль проводится в начале учебного полугодия, четверти, нового раздела

Текущий контроль – непрерывное отслеживание для получения информации о качестве отдельных этапов учебного процесса

Тематический контроль проводится по изучении большой темы

Итоговый контроль проводится к концу учебного года, четверти, полугодия или года

Заключительный контроль – аттестация по предмету на заключительном этапе обучения (9 класс, средняя общеобразовательная школа)

### **Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**Оценка "2" (критерий применяется для оценки всех видов деятельности) -** упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе,** оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Список литературы**

##### **Основная литература**

Лях В.И.; Зданевич А.А. Физкультура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по физической культуре**

Класс 9

Учитель **Петров Артём Владимирович**

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.



№ п/п		Всего часов	Дата	Коррект ировка	Форма организации учебных занятий	Виды контроля	Домашнее задание
<b>I ЧЕТВЕРТЬ 27 час</b>							
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 час</b>							
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Комплекс утренней гимнастики
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Равномерный бег, ускорения
5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Броски легких предметов на дальность и цель
7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Равномерный бег, ускорения
8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс утренней гимнастики

10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17 час</b>							
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			Образовательно-познавательный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
15	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие ловкости
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Специальные дыхательные упражнения
19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости
20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации

21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
23	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие силы
25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации
26	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
27	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	Упражнения на развитие ловкости

**II ЧЕТВЕРТЬ 21час**

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ Д-(21час)**

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ (Ю -21час)**

28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
29	Кувырки вперед и назад.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	
30	Лазанье по канату в три приема.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д) .	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости

31	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д) .	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости
33	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации
34	Лазанье по канату	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие силы
35	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из вися присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
36	Акробатические упражнения	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
37	Опорный прыжок: согнув ноги (Ю) ; прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
38	Акробатическая комбинация	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
39	Опорный прыжок: согнув ноги (Ю) ; прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
40	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Специальные дыхательные упражнения
41	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
42	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
43	Учёт техники длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости

44	Соединение из 3-4 элементов.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации
45	Учёт – подтягивание, поднятие туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
46	Упражнения в равновесии (Д) ; Стойки и передвижение в стойке (Ю)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие силы
47	Упражнения в равновесии (Д) ; освобождение от захватов (Ю)	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
48	Упражнения в равновесии (Д) ; элементы единоборства (Ю)	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы

**III ЧЕТВЕРТЬ 30 час**

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 24 час**

49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Специальные дыхательные упражнения
50	Скользкий шаг без палок и с палками	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
51	Попеременный двухшажный ход	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
52	Повороты переступанием в движении	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости
53	Подъем в гору скользящим шагом	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс утренней гимнастики
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки

55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
56	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
57	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
59	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
61	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие ловкости
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
64	Коньковый ход. Эстафеты	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Броски легких предметов на дальность и цель
66	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Равномерный бег, ускорения
67	Коньковый ход.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости

68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты
69	Торможение и поворот упором	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
70	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
71	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
72	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты
<b>ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ 6 час</b>							
73	Элементы единоборств.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
74	Стойки и передвижение в стойке.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
75	Захваты рук и туловища (Ю) , акробатические упражнения (Д) .	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
76	Игра «Выталкивание из круга»	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
77	Борьба за предмет (Ю) , акробатика (Д)	1			Образовательно-предметный урок	Тематический контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
78	Игра «Перетягивание в парах»	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	Упражнения на развитие быстроты
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ 24час</b>							
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 13час</b>							
79	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
80	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости

81	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
82	Учебная игра в баскетбол.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
84	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
85	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
86	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
87	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
89	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
90	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
91	Учебная игра в волейбол.	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11час</b>							
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Упражнения на развитие ловкости
93	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
94	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости



95	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
96	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие ловкости
99	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
100	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты
101	Бег 2000 м (ю); 1500м (Д) .	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
102	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1			Контрольный урок	Заключительный контроль	