

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Благовещенская средняя общеобразовательная школа»
Тюльганского района Оренбургской области

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1 от

« 30 » августа 2022 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР

 /Абдреева М.П. /

« 01 » сентября 2022 г.

Утверждаю:
Директор школы

 /Авриллов С.Ю./

« 01 » сентября 2022 г.



Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

Класс: 9 основное общее образование

Вид: общеобразовательная

Уровень: базовый

Учитель: Елисеев Сергей Николаевич

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2018);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2018).

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 5-9 классов и реализуется на основе следующих нормативно-правовых документов:

Программа по информатике для старшей школы составлена в соответствии с:

1. Приказ Министерства образования Оренбургской области от 15.07.2021 № 01-21/1170 «О формировании учебных планов образовательных организаций Оренбургской области в 2021-2022 учебном году
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17. 12.2010 № 1897 (далее — ФГОС ООО);
3. Примерной основной образовательной программой основного общего образования (далее — ПООП ООО) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15 в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020));
4. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (с 01.09.2021);

В ней соблюдается преемственность с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования; учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, учитываются межпредметные связи.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических 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;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах 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;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

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.

2. Общая характеристика предмета (курса)

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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 её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс физической культуры изучается с 5 по 7 класс из расчёта 3 часов в неделю: 5 класс-102 часа, 6 класс-102 часа, 7 класс-102 часа, 8 класс-102 часа, 9 класс-102 часа.

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре в 5-6 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	90	90	90	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре (Теория)	8	8	8	8	8
1.2	Основные способы плавания (теория)	1	1	1	1	1
1.3	Спортивные игры (волейбол)	14	14	14	14	14
1.4	Футбол (мини-футбол)	7	7	7	7	7
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.6	Легкая атлетика	24	24	24	24	24
1.7	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	15	15	15	15	15
2.1	Баскетбол	12	12	12	12	12
	Итого	102	102	102	102	102

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма,

способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

5 класс

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.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека (основные понятия).

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

6. Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели)
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
 - гимнастика с основами акробатики;
 - лёгкая атлетика;
 - лыжные гонки;
 - спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол);
 - упражнения общеразвивающей направленности;

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

1. «Физическая культура 5-7 классы» под общей редакцией М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2017)
2. «Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И.Ляха (М: Просвещение, 2018)
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.-М.:Просвещение,2017.-64с.- (Стандарты второго поколения)
4. Приказ Минобразования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2018) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета (курса)

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать основы здорового образа жизни;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом возможностей организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами;
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику, умение последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанции, выполнять спуски, торможения на лыжах с пологих склонов одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол и баскетбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

9. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- Волевая саморегуляция,
- Коррекция,
- Оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

**Тематическое планирование
(102 часа; 3 часа в неделю)
9 класс.**

Тема урока	Тип урока и № п/п	Содержание	Деятельность	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Т.Б. на уроках Физ-ры. (1 ч)	Изучение нового материала 1	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Урок физкультуры – что он дает?	виды спорта Олимпийских игр.	Текущий	Комплекс 1		
Спринтерский бег (4 ч)	Совершенствования 2	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 3	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 4	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный 5	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Бег <i>60 м</i> : 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.	Комплекс 1		
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Совершенствование 6	Совершенствование отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 × 1</i>) с 5–6 м. ОРУ в движении.	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный 7	Совершенствование отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 × 1</i>) с 5–6 м. ОРУ в движении.	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенствования 8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный 9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала 10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	бегать на дистанцию 1500 - 2000 м (на результат) М «5»-8.30 мин; «4»-9 мин: «3»-9.2 мин. Д «5»-7:30мин; «4»-8.30 мин; «3»-9.0.	Текущий	Комплекс 1		
Футбол (2 ч) + (1ч. теория)	Изучение нового материала 12 (теория 1 час)	Правила поведения во время игры в футбол. Остановка и ведение мяча.	правила игры футбол.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 13	Техника перемещения игроков по площадке	правильно перемещаться по площадке.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 14	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.	правильно выполнять удар по мячу	Текущий	Комплекс 1		
Бег по пересеченной местности (6 ч)	Комбинированный 15-17	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный 18-19	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный 20	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 1		
Волейбол (6 ч)	Изучение нового материала 21	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования 22	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования 23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования 24	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3		
	Совершенствования 25	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3		
	Комплексный 26	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Организация и проведение пеших туристических походов (1 ч)	Изучение нового материала 27	Т.Б. во время туристических походов. Правила установки палатки. Как развести огонь.	т.б. во время туристических походов.	Текущий	Комплекс 3		
Гимнастика (18 ч) Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 28	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 29	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивания в висе.	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 30	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

	Комплексный 31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 32	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный 33	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Подтягивания в висе: м.: «5» – 10р.; «4» – 8 р.; «3» – 6 р.; д.: «5» – 16 р.; «4» – 12 р.; «3» – 8 р.	Комплекс 2		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 34	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 35	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 36	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 37	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

	Комплексный 38	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный 39	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения	Комплекс		
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала 40	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 41	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 42	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 43	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 44	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный 45	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2		
	Волейбол (3 ч)	Комплексный 46	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3	
Комплексный 47		Комплекс 3					
Комплексный 48		Комплекс 3					
Лыжная подготовка	Вводный 49 (Теория 1 час)	Основы знаний: Основные требования к одежде и обуви. Особенности дыхания	подбирать одежду и обувь по температурному	Текущий	Сгибание разгибание		

(18 ч) + 1ч. теория	Повторение изученного материала 50	требования к температурному режиму. Техника безопасности на занятиях лыжной полготовки. Подбор и закрепление лыжного инвентаря, правила хранения.	режиму. Правильно подбирать и хранить инвентарь.		рук из упора лёжа		
	Повторение изученного материала 51	Ступающий и скользящий шаг. Равномерное прохождение дистанции 1500м Повторить повороты на месте переступанием вокруг пяток.	правильное дыхание на воздухе.	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Повторение изученного материала 52	Одноопорное скольжение. Игры: «Самокат» «Кто дальше скатиться на одной лыже»	техника скольжения под небольшой уклон	Текущий			
	Повторение изученного материала 53-54	Скользящий шаг без палок. Двухопорное скольжение. На равнине, под уклон. Игры: «Сделай меньше шагов». Повороты на месте переступанием вокруг носков.	техника прямолинейного скольжения	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Изучение нового материала 55	Подъём «Полуёлочкой» Попеременный двухшажный ход.	правильно выносить палки при движении	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Изучение нового материала 56-57	Торможение «Плугом». Попеременный двухшажный ход. Игры: «Быстрый лыжник»	правильно выносить палки при движении				
	Изучение нового материала 58	Торможение и повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км.	правильно выносить палки при движении	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
закрепление материала 59-63	Равномерное прохождение дистанции скользящим шагом с различным рельефом лыжни до2.5км. Игра «кто лучше рисует»	правильно распределять силы по дистанции, выполнять обгон.	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа			
	Закрепление материала 64-65	Торможение «Плугом», подъём «Полуёлочкой».	Текущий				
	закрепление материала 66	Равномерное прохождение дистанции скользящим шагом с различным рельефом лыжни до2.5км. Игра «кто лучше рисует»	правильно распределять силы по дистанции, выполнять обгон.		Текущий		
	Учётный 67	Прохождение дистанции 2 км на время	демонстрировать показатели не ниже среднего уровня.		Текущий		
Баскетбол (6 ч)	Изучение нового материала 68-69	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный 70-73	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка	играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий		Комплекс 3	

		прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	выполнять правильно технические действия в игре				
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. (2 часа)	Изучение нового материала 74-75	Профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	Текущий	Комплекс 3		
				Текущий	Комплекс 3		
Волейбол (5 ч)	Комплексный 76-77	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный 78-80	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Баскетбол (6 ч)	Комплексный 81	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3		
	Комплексный 82						
	Комплексный 83						
	Изучение нового материала 84-85	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования 86	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. (1ч)	Изучение нового материала 87	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	<i>роль физических упражнений в формировании физических качеств человека.</i>	Текущий	Комплекс 3		
	Изучение нового материала 88-89	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 4		

	Комбинированный 90-91	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
История зарождения олимпийского движения в России (1 ч)	Изучение нового материала 92	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Текущий	Комплекс 4		
Футбол (5 ч)	Изучение нового материала 93	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 94	Ведение мяча носком. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		
	Изучение нового материала 95	Остановка мяча подошвой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		
	Изучение нового материала 96	Игра вратаря Упражнения на развитие быстроты движения Выбивание и отбор мяча	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 97	Выбивание и отбор мяча. Выбивание и отбор мяча	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		
Режим дня, его основное содержание и правила планирования (1ч)	Изучение нового материала 98	Режим дня, его основное содержание и правила планирован	правила планирования режима дня	Текущий	Комплекс 1		
Лёгкая атлетика (4 ч)	Комбинированный 99-102	Равномерный бег (<i>17 мин</i>). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Текущий	Комплекс 1		
				Текущий	Комплекс 1		
				Текущий	Комплекс 1		
				Текущий	Комплекс 1		