


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ново-Чечкабская средняя общеобразовательная школа Буинского района
Республики Татарстан»

«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по УР

 Халитова Г.Н.

« 29 » августа 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

 Бикмуллин Р. Д.


Приказ от «29» августа 2019 г. № 126



Рабочая программа
по физической культуре
9 класс
на 2019 -2020 учебный год

Учитель: Садырткинов Р.Х.
Квалификационная категория: первая

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 28.08.2019 г.

Руководитель ШМО:  Султанова А.М.

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 29 августа 2019 г.

1. Рабочая программа 9 класса по физической культуре составлена на основе :

- Федерального Закона РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 №273-ФЗ);
- Закона Республики Татарстан «Об образовании» (в действующей редакции);
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом МО и науки РФ от 05.03.2004 года №1089) (с действующими изменениями); Приказ МОиН РТ от 09.07.2012 г. № 4154/12 «Об утверждении базисного и примерных учебных планов для образовательных учреждений Республики Татарстан, реализующих программы начального общего и основного общего образования»;
- Учебного плана МБОУ « Ново-Чечкабская СОШ» Буинского муниципального района Республики Татарстан на 2018-2019 учебный год.
- Примерных программ по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03-1263), изменений № 164 от 3 июня 2008г.. письма МОиН РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации».от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011г.);
- 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, 2010).

2. Предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится в 9 классе

102 часов в год, с учетом 3 часа в неделю программа составлена на 1 год.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

3. Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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 характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, 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;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 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, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские 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 пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПин (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

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 выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
•	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

4. Цель и задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. Закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, 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 состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: 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.

Формы подведения итогов:

1. Мониторинг уровня физической подготовки личности обучающихся. (бег-60м,2000, подтягивание на перекладине. май).

Содержание

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		9 класс
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	1
1.2	Волейбол	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	22
1.5	Лыжная подготовка	24
1.6	Баскетбол	12
2.	Вариативная часть	18
2.1	Волейбол	2
2.2		
2.3		
2.4	Футбол	7
	Итого	68

Учебно – тематическое планирование в 9 классе.

№ у р о к о	Наименование разделы программы, с указанием кол-ва часов,	Элементы содержания	Домашнее задание	Дата проведения

В				план	Факт
1	Теория	1. Физическая культура как вид культуры общества. Правила безопасности на уроках физкультуры. Вводный инструктаж. Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Значение занятий на свежем воздухе. Осанка. Физкультминутка. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике. Правила. Дозирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Прикладное значение. Доврачебная помощь при травмах. ОФП. (Подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа) ГТО 2. Медленный бег 1000 м. 3. ОФП. (Подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа)	Медленный бег 1000 м. Повторить правила поведения в спортзале и на спортплощадке.	4.09	
2	Футбол - 1	Строевые упражнения на месте. 1. Совершенствование – бег 1000 м. 2. Футбол. Совершенствование. 1. Удары по мячу. 1. Внешней частью подъёма. 2. Средней частью подъёма. 2. Ведение мяча: внутренней и внешней частью подъёма. 3. Двухсторонняя учебная игра. 4. ОФП.	Медленный бег 1000 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.	5.09	
3	Футбол - 2	Строевые упражнения на месте. 1. Совершенствование – бег 1000 м. 2. Футбол. Совершенствование. 1. Удары по мячу. 1. Внешней частью подъёма. 2. Средней частью подъёма. 2. Ведение мяча: внутренней и внешней частью подъёма. 3. Двухсторонняя учебная игра. 4. ОФП.	Медленный бег 1000 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.	11.09	
4	Лёгкая атлетика - 1	1. Совершенствование – 60 м. Старт. Стартовый разгон. 2. Совершенствование – бег 1000 м. 3. Футбол. Двухсторонняя учебная игра. 4. ОФП.	Медленный бег 1000 м. Повторить высокий старт.	12.09	
5	Лёгкая атлетика - 3	1. Совершенствование – прыжок в длину с места. 2. Совершенствование – бег 1000 м. 3. Футбол. Двухсторонняя учебная игра в мини-футбол. 4. О.Ф.П.	Бег – 1000 м. Повторить прыжок в длину с места.	18.09	
6	Лёгкая атлетика - 4	1. Совершенствование – бег 2000 м. 2. Футбол. Двухсторонняя учебная игра в мини-футбол. 3. О.Ф.П.	Бег – 1000 м.	19.09	
7	Лёгкая атлетика - 5	1. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» 2. Футбол. 3. О.Ф.П.	Бег – 1000 м. Повторить прыжок в длину с места.	25.09	
8	Лёгкая атлетика - 6	1. Совершенствование - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» 2. Футбол. Двухсторонняя учебная игра в мини – футбол. 3. О.Ф.П.	Бег – 1000 м.	26.09	
9	Лёгкая атлетика - 7	1. Совершенствование – бег 2000 м. 2. Совершенствование – метание мяча (150 г.) в вертикальную цель (1-1м.) с расстояния до 16 м. 3. Футбол. 4. ОФП.	Медленный бег 1000 м. Повторить технику метания мяча в вертикальную цель.	2.10	
10	Лёгкая атлетика - 8	1. Совершенствование – бег 2000 м. 2. Совершенствование – метание мяча (150 г.) в вертикальную цель (1-1м.) с расстояния до 16 м. 3. Футбол. 4. ОФП.	Бег – 1000 м. Повторить технику метания мяча в вертикальную цель.	3.10	
11	Волейбол - 1	Правила безопасности на уроках волейбола. О.Р.У. с волейбольным мячом. Перемещения и передвижения. Челночный бег. 1. Совершенствование – передача мяча сверху двумя руками над собой. 2. Совершенствование – передача мяча снизу двумя руками. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол. 5.О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м. Повторить челночный бег 3-3м.	9.10	

12	Волейбол - 2	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. Выпрыгивание с 2-х ног с приставного шага. 1. Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м. Посещение секционных занятий по волейболу.	10.10	
13	Волейбол - 3	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. Имитационные упражнения по освоению фаз атакующего удара: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. 1. Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах после передвижения вперед. 2. Совершенствование - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах после передвижения вперед. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.	16.10	
14	Волейбол - 4	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. Имитационные упражнения по освоению фаз атакующего удара: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. 1. Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.	17.10	
15	Волейбол - 5	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. Имитационные упражнения по освоению фаз атакующего удара: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. 1. Учет - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Разучивание - нападающий удар. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.	23.10	
16	Волейбол - 6	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. Имитационные упражнения по освоению фаз атакующего удара: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. 1. Повторение - нападающий удар. 2. Учет - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.	24.10	
17	Волейбол - 7	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. Имитационные упражнения по освоению фаз атакующего удара: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. 1. Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах после передвижений. 2. Совершенствование - одиночное блокирование. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.	30.10	
18	Волейбол - 8	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. Стойки игрока. Имитационные упражнения по освоению фаз атакующего удара: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. 1. Совершенствование - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах после передвижений. 2. Совершенствование - одиночное блокирование. 3. Учет – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.	7.11	
19	Волейбол - 9	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. Имитационные упражнения по освоению фаз атакующего удара. 1. Совершенствование - чередование передач над собой и партнеру – стоя лицом к нему и после поворота на 180. 2. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками сверху с варьированием расстояния и траектории полета мяча. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.	13.11	

20	Баскетбол - 1	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1. Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места без сопротивления защитника. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2 км. Повторить стойки игрока.	14.11	
21	Баскетбол - 2	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1. Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах) 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2 км. Повторить перемещений в средней стойке.	20.11	
22	Баскетбол - 3	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1. Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением соперника. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м. Повторить перемещений в средней стойке.	21.12	
23	Баскетбол - 4	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1. Учет – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением соперника. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.	27.11	
24	Баскетбол - 5	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. 1. Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости (с пассивным сопротивлением соперника) 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.	28.11	
25	Баскетбол - 6	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. 1. Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости (с пассивным сопротивлением соперника) 2. Учет – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Учебная игра. 5. О.Ф.П.	Ходьба с высокой интенсивностью 1,5 км.	4.12	
26	Баскетбол - 7	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. 1. Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и	Ходьба с высокой интенсивностью 1,5 км.	5.12	

		движении. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Учебная игра . 5.О.Ф.П.			
27	Баскетбол - 8	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. 3. Учет – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита. 5.О.Ф.П.	Ходьба с высокой интенсивностью 2 км.	11.12	
28	Баскетбол - 9	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - перехват мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита. 6. О.Ф.П.	Ходьба с высокой интенсивностью 2 км.	12.12	
29	Баскетбол - 10	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - перехват мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита. 6.О.Ф.П.	Ходьба с высокой интенсивностью 2 км.	18.12	
30	Баскетбол - 11	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - вырывание и выбивание мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита. 6. О.Ф.П.	Ходьба с высокой интенсивностью 2 км. Катание на коньках на хоккейной площадке школы.	19.12	
31	Баскетбол - 12	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - вырывание и выбивание мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита. 6. О.Ф.П.	Ходьба с высокой интенсивностью 2 км. Двигательный режим в период зимних каникул. Катание на лыжах, на коньках.	25.12 26.12	
32	Лыжная подготовка - 1	1.Теория. Организация уроков по лыжной подготовке. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности. Форма одежды. Температурный режим. 2. Передвижение на лыжах - 2000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Приготовление одежды и лыжного инвентаря для занятий по лыжной подготовке. Повторить правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	15.01	
33	Лыжная подготовка - 2	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2 / ш. ход 2. Одновременный б/ш ход 3. Бег мальчики – 3000 м. девочки – 2000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить попеременный 2/ ш. ход.	16.01	

34	Лыжная подготовка - 3	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход 2. Одновременный б/ ш. ход 3. Бег мальчики – 3000 м. девочки – 2000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить попеременный 2/ ш. ход.	22.01	
35	Лыжная подготовка - 4	Совершенствование. Строевые упражнения. Учёт - попеременный 2/ ш. ход Совершенствование. 1. Одновременный б/ ш. ход 2. Бег мальчики – 3000 м. девочки – 2000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить одновременный б/ ш. ход.	23.01	
36	Лыжная подготовка - 5	1. Совершенствование - попеременный 2/ ш. ход 2. Учёт - одновременный б/ ш. ход 3. Бег мальчики – 3000 м. девочки – 2000 м.	Повторить одновременный б/ ш. ход. Бег на лыжах 1000 м.	29.01	
37	Лыжная подготовка - 6	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход 2. Одновременный 1/ ш. ход 3. Бег мальчики – 3000 м., девочки – 2000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить одновременный 1/ ш. ход.	30.01	
38	Лыжная подготовка - 7	1. Совершенствование - попеременный 2/ ш. ход 2. Учёт - одновременный 1/ ш. ход 3. Бег мальчики – 3000 м. девочки – 2000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить одновременный 1/ ш. ход.	5.02	
39	Лыжная подготовка - 8	1. Совершенствование – изученных классических ходов. 2. Горная часть. Совершенствование Спуск в средней стойке(низк.,выск.),подъем «елочкой» («лесенкой», по-луелочкой», торможение упором («плугом» « полуплугом») поворот переступанием.	Бег на лыжах 1000 м.	6.02	
40	Лыжная подготовка - 9	1. Совершенствование – изученных классических ходов. 2. Горная часть. Совершенствование Спуск в средней стойке (низк.,выск.),подъем «елочкой» («лесенкой», полуелочкой», торможение упором («плугом» полуплугом») поворот переступанием.	Бег на лыжах 1000 м.	12.02	
41	Лыжная подготовка - 10	1. Совершенствование – равномерный бег 3000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых) Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить изученные классические и коньковые хода.	13.02	
42	Лыжная подготовка - 11	1. Совершенствование – равномерный бег 3000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых) Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить изученные классические и коньковые хода.	19.02	
43	Лыжная подготовка - 12	1. Учёт – бег 3000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	20.02	
44	Лыжная подготовка - 13	1. Совершенствование – равномерный бег 3000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	26.02	
45	Волейбол - 10	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. Имитационные упражнения по освоению фаз атакующего удара: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. 1. Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах после передвижений . 2. Совершенствование - одиночное блокирование. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.	27.02	

46	Волейбол - 11	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. Стойки игрока. Имитационные упражнения по освоению фаз атакующего удара: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. 1. Совершенствование - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах после передвижений. 2. Совершенствование - одиночное блокирование. 3. Учет – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.	4.03	
47	Волейбол - 12	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. Имитационные упражнения по освоению фаз атакующего удара. 1. Совершенствование - чередование передач над собой и партнеру – стоя лицом к нему и после поворота на 180. 2. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками сверху с варьированием расстояния и траектории полета мяча. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.	5.03	
48	Гимнастика - 1	Теория. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Страховка и помощь. Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Мальчики - брусья, перекладина. Девочки – акробатика, опорный прыжок. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км. Повторить упражнений для осанки на месте.	11.03	
49	Гимнастика - 2	Гимнастика. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Занятия по коррекции осанки и телосложения. Строевые упражнения. Повторение поворотов в движении. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Мальчики - брусья, перекладина. Девочки – акробатика, опорный прыжок. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км. Повторить упражнений для осанки на месте.	12.03	
50	Гимнастика - 3	Страховка и помощь. Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Мальчики - брусья, перекладина. Девочки – акробатика, опорный прыжок. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км. Повторить упражнений для осанки на месте и в движении.	18.03	
51	Гимнастика - 4	Страховка и помощь. Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Мальчики - брусья, перекладина. Девочки – акробатика, опорный прыжок. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км. Повторить упражнений для осанки на месте и в движении.	19.03	
52	Гимнастика - 5	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Мальчики - брусья, перекладина. 2. Девочки – акробатика, опорный прыжок. 3. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км.	1.04	
53	Гимнастика - 6	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Мальчики - брусья, перекладина. Девочки – акробатика, опорный прыжок. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км.	2.04	
54	Гимнастика - 7	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Мальчики - брусья, перекладина. Девочки – акробатика, опорный прыжок. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км.	8.04	
55	Гимнастика - 8	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 1. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км.	9.04	
56	Гимнастика - 9	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 1. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км.	15.04	

57	Гимнастика - 10	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 1. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км.		Доп.
58	Гимнастика - 11	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 1. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км. Повторить упражнений для гибкости стоя и сидя.	16.04	
59	Гимнастика - 12	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 1. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км. Повторить упражнений для гибкости стоя и сидя.	22.04	
60	Лёгкая атлетика –1	Теория. Правила поведения при беге, прыжках, метании. Дыхание при ходьбе и беге. О.Р.У. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование - бег 60 м. 2. Совершенствование – 1000 м. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П. Учет – подтягивание на перекладине.	Бег - 1000 м. Повторить правила поведения при беге, прыжках, метании.	23.04	
61	Лёгкая атлетика –2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Учет – бег 60 м. 2. Совершенствование – 1000 м. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Бег - 1000 м.	29.04	
62	Лёгкая атлетика –3	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – подтягивание на перекладине. 2. Учет – 1000 м 3. Совершенствование - метание малого мяча (150 г.) на дальность с 2-х шагов разбега. 4. Подвижные игры. 5. О.Ф.П.	Бег - 1000 м. Повторить технику метания малого мяча на дальность с разбега.	30.04	
63	Лёгкая атлетика – 4	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – 1000 м. 2. Совершенствование - метание малого мяча (150 г.) на дальность с 2-х шагов разбега. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	6.05	
64	Лёгкая атлетика – 5	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – бег 60 м. 2. Учет - метание малого мяча (150 г.) на дальность с разбега. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Бег - 1000 м. Повторить старт и стартовый разгон.	7.05	
65	Лёгкая атлетика –6	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – бег 60 м. 2. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Бег - 1000 м. Повторить старт и стартовый разгон.	13.05	
66	Лёгкая атлетика – 7	1. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование – лазание по канату в (два) три приема. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Бег - 1000 м.	14.05	
67	Лёгкая атлетика – 8	1. Совершенствование – лазание по канату в три приема. 2. Совершенствование – бег в равномерном темпе до 15 мин. 3. О.Ф.П. 5. Плавание. Оздоровительное влияние. Меры предосторожности при занятиях плаванием. Предварительная подготовка на суше. Имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	Бег - 1000 м.	20.05	

68	Лёгкая атлетика –9	1. Совершенствование – лазание по канату в три приема. 2. Совершенствование – бег в равномерном темпе до 15 мин. 3. О.Ф.П. 5. Плавание. Оздоровительное влияние. Меры предосторожности при занятиях плаванием. Предварительная подготовка на суше. Имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	Бег - 1000 м. Повторить имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	21.05	
----	-----------------------	--	---	-------	--