

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ТЮМЕНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

На заседании МО  
Протокол № 1  
от « 30» августа 2023 г.

Заместитель директора  
Ворон Н.Г.  
« 30» августа 2023г.

Директор Максимова О.А.  
Приказ № 266  
от « 31» августа 2023г.

Рабочая программа  
по предмету « физическая культура »  
для 9 классов  
*на 2023-2024 учебный год*

Тюмень 2023

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных 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, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладное-ориентированная подготовка.** Прикладное-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Учебно-тематическое планирование

#### Распределение учебных тем по четвертям в 9 классе

Виды программного материала	Количество часов (уроков)				
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Кол-во часов в год
<b>Базовая часть</b>					
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Спортивные игры (баскетбол)	13				13
Гимнастика с элементами акробатики		21			21
Легкая атлетика	14			12	26
Лыжная подготовка			18		18
<b>Вариативная часть</b>					
Спортивные игры (волейбол)			12	10	22
Спортивные игры (футбол)				5	5
<b>Итого:</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>105</b>

#### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Число часов, отводимые на данный раздел	Темы, входящие в раздел программы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>История физической культуры</b>		
В процессе урока	<p>Олимпийские игры древности</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p>	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований</p> <p><b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе</p> <p><b>Объяснять и доказывать</b>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в</p>

	<p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>России</p> <p><b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p><b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них</p> <p><b>Определять</b> пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения</p>
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>		
<p>В процессе урока</p>	<p>Физическое развитие человека</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Спортивная подготовка</p>	<p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.</p> <p><b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p> <p><b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена</p> <p><b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека</p> <p><b>Определять</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>

	<p>Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	
<b>Физическая культура человека</b>		
<p>В процессе урока</p>	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Восстановительный массаж</p> <p>Проведение банных процедур</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p> <p><b>Характеризовать</b> качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой</p> <p><b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий</p> <p><b>Характеризовать</b> основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы</p> <p><b>Характеризовать</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах</p>
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>		
	<p>Подготовка к занятиям физической культурой</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен)</p>	<p><b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p> <p><b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p> <p><b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий</p>

	<p>Планирование занятий физической культурой</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p>	<p>физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности</p> <p><b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой</p> <p><b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности</p>
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>		
	<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p><b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p> <p><b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p><b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p><b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p> <p><b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений</p>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры</p>	<p><b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
<b>18</b>	<p>Организующие команды и приемы</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p><b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	<p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение</p> <p><b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
--	---	--







		<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>
<b>Прикладное-ориентированная подготовка</b>		
	<p>Прикладное-ориентированные упражнения</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><b>Применять</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>
<b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>		
	<p>Общесфизическая подготовка</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p> <p>Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений</p> <p>Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты</p> <p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической</p>

	<p>Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости</p>	<p>подготовки по баскетболу</p> <p><b>Организовывать</b> и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по футболу</p>
--	--	--

### Календарно – тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Кол-во час	Содержание урока	Вид деятельности учащихся	Планируемые результаты обучения	Дата проведения		Примечание
						План	Факт	
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>								
1	Правила ТБ по Ф. К. и ЛА. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон.	5/1	Инструктаж ТБ по Ф.К. и по л/а. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(до30м) и бег с ускорением(70-80м) . Стартовый разгон Линейные эстафеты с этапом до 50м Равномерный бег 2мин	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила соревнований в прыжках			
2	Правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1	Правила использование л/а упр для развития скоростных качеств Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до30м) и бег с ускорением(70-80м). Стартовый разгон. Бег 30 м в/с - на результат. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег 4мин		Знать правила соревнований в беге на средние дистанции			Мальчики: «5» «4» «3» 4,7 5,5 5,8 Девочки: «5» «4» «3» 4,9 5,9 6,1
3	Терминология спринтерского бега. Барьерный бег. Бадминтон.	1	Терминология спринтерского бега. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт (до30м) Бег с ускорением 70-80 м, Эстафетный бег, передача эстафетной палочки(круговая эстафета) Сгибание, разгибание туловища из положения лёжа за 30 сек. Челночный бег3*10. Бадминтон. Краткая характеристика вида спорта.	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Знать правила безопасности при занятиях			
4	Физическое качество-быстрота. Челночный бег3*10. Спортивная ходьба.	1	Терминология спринтерского бега. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки (круговая эстафета). Наклон вперед из положения сидя. Челночный бег3*10- на результат. Равномерный бег 6 мин		Знать влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья			

5	Правила соревнований в спринтерском беге. 60 метров – на результат. Эстафеты. История комплекса ГТО.	1	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат (ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Удержание тела в висе (д), подтягивание(м). Эстафеты	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать терминологию спринтерского бега. Знать историю комплекса ГТО.			Мальчики: «5» «4» «3» 9,3 9,6 9,8 девочки: «5» «4» «3» 9,5 9,8 10,0
6	Метание т/мяча на дальность отскока от стены, в цель. Бадминтон. Комплексы упр. для профиля. нарушений упорно – двигательного аппарата.	3/1	Терминология метания. ОРУ с т/ мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность отскока от стены с/м, с 1-3ш; в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м (д)-16 м(ю) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Бадминтон. Краткая характеристика вида спорта. Равномерный бег 8мин		Уметь развивать физические качества			М:4-3-2 из 5 Д:3-2-1 из 5
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». Основы туристической подготовки, простейшие приемы самомассажа.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит». Отжимание от пола и скамейки (прикидка)		Знать правила соревнований в беге			
8	Правила соревнований в метаниях. Метание мяча на дальность. Упражнения с н/ мячом. Бадминтон.	1	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (ГТО). Бросок н/м(2кг) двумя руками из различных и. с/м, с2-3-4ш, вперёд-вверх. П/и «Метко в цель» Равномерный бег 9мин. Бадминтон. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать терминологию метания			Мальчики: «5» «4» «3» 36 30 28 девочки: «5» «4» «3» 28 24 20
9	Правила использования	3/1	Правила использования л/а упр для		Уметь			

	л/а упр для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 11-13ш		развития скоростно-силовых качеств. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения: прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Круговая эстафета		выполнять метание			
10	Прыжки в длину с/р Прыжки с/м. Бадминтон.	1	Правила выполнения домашних заданий по ф/к. ОРУ в движении. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места – на результат (ГТО). Равномерный бег 10мин. Бадминтон. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	-Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Знать правила соревнований в метаниях			Мальчики: «5» «4» «3» 210 180 160 Девочки: «5» «4» «3» 200 160 145
11	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 11-13 ш разбега - на результат	1	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат(ГТО). Равномерный бег 11мин		Знать терминологию прыжков			Мальчики: «5» «4» «3» 400 380 360 девочки: «5» «4» «3» 370 340 320
12	Бег на средние, длинные дистанции. Бег 1500 м (д), 2000м (м)	1	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1500 метров – на результат (д), юн- 2000м (ГТО). Спорт игра. Итоги занятий по л/атлетике		Знать правила выполнения домашних заданий			Бег 2км М:9,00-9,30-10,00 Бег 1,5км Д: 7,30-8,00-8,30

Кроссовая подготовка (5ч)

13	Инструктаж ТБ. Равномерный бег(12мин). Бег по песку. Преодоление препятствий.	1	Инструктаж ТБ Терминология кроссового бега. Равномерный бег(12мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. 6 минутный бег-на результат Эстафеты с преодолением препятствий.	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила безопасности при занятиях			
14	Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Преодоление препятствий (15мин). Бадминтон.	1	Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Круговая тренировка. Бег с низкого старта в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (15мин). Бадминтон. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Знать историю легкой атлетики			
15	История л/а. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (18мин). Равномерный бег.	1	История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (18мин). Равномерный бег. Спортивная игра (футбол)	-Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Уметь развивать физические качества			
16	Равномерный бег(20мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бадминтон.	1	Равномерный бег(20мин) по пересечённой местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, перешагиванием и прыжком в шаге. Бадминтон. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Знать историю отечественного спорта			
17	Бег по пересечённой местности(2км).	1	Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности(2км) (ГТО). Спортивная игра (футбол).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь развивать физические качества			Бег 2км М-10,00 Д-12,00
Спортивные игры (баскетбол) (7ч)								
18	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Сочетание приёмов передвижений и остановок. Действия нападающего против	1	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением и сопротивлением на месте. Личная защита Учебная игра	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения,	Знать правила безопасности			



	нескольких защитников.							
19 - 20 - 21	Правила соревнований по баскетболу. Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита Учебная игра	3	Правила баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением и сопротивлением на месте Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита Учебная игра	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила баскетбола			
22 - 23 - 24	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с/м с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	3	Совершенствование физ. способностей и их влияние на физ. развитие. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с/м с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте Личная защита Учебная игра		Уметь применять технические действия в игре			
Гимнастика(18ч)								
25	Инструктаж ТБ. Висы и упоры.	6/1	Инструктаж ТБ. ОРУ на месте, развитие силовых способностей. «Прямо!», повороты в движении направо, налево Из виса на под коленками ч/з стойку на руках опускание в упор присев(М) Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев(Д). Подтягивания в висе. Упражнения на г/скамейке Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий -Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой			
26	Страховка. Уборка снарядов. Гимнастическая связка на брусьях. Бадминтон.	1	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ с г/палкой. Подъём махом назад в седь ноги врозь(М), из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь(Д) Упражнения на г/стенке Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой. Бадминтон. Совершенствование техники подачи, приема и передачи волана.		Уметь применять страховку и помощь во время занятий			

27	Значение г/упражнений для сохранения прав осанки и развития силовых способностей. Подъём завесам вне (М), вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок(Д)	1	Значение г/упражнений для сохранения прав осанки и развития силовых способностей. Строевые упражнения ОРУ с г/ палкой. Подъём завесам вне(М), вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок (Д) Подтягивание, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на г/стенке Эстафеты.	-Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать с эталонными образцами -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать значение г/упражнений для сохранения прав осанки и развития силовых способностей			
28	Составление простейших комбинаций в висе Упр. на г/стенке, г/скамейке. Бадминтон. Комплексы упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения.	1	Строевые упражнения ОРУ с г/ палкой Составление простейших комбинаций в висе из 4 элементов, предварительно повторив висы и подтягивание, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание в висе. Упражнения на равновесие (скамейки). Составление простейших комбинаций. Бадминтон. Совершенствование техники подачи, приема и передачи волана.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь составлять простейшие комбинации			
29	Упражнения для самостоятельной тренировки. Круговая тренировка. Основы туристической подготовки, простейшие приемы самомассажа	1	Строевые упражнения ОРУ с г/ палкой Упражнения для самостоятельной тренировки Соединение простейших комбинаций. Поднимание прямых и согнутых ног в висе; упражнения на равновесие (скамейки). Подтягивание в висе - на результат (ГТО).	.	Уметь составлять простейшие комбинации			Мальчики: «5» «4» «3» 9 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 17 13
30	История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Бадминтон. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1	История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой. Бадминтон. Совершенствование техники подачи, приема и передачи волана.		Знать историю олимпийских игр			
31	Опорный прыжок. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.	6/1	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика Опорный прыжок «согнув ноги» (м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д) (конь в ширину,110см)	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Знать олимпийскую символику			

	Опорный прыжок		Упражнения на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре (ГТО). Установка и уборка снарядов.	-Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей				
32	Способы регулирования физических нагрузок. Опорный прыжок.	1	ОРУ с обручем. Опорный прыжок «согнут ноги» (м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д) (конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Круговая тренировка.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Уметь самостоятельно регулировать физическую нагрузку			
33	Правила соревнований. Опорный прыжок. Бадминтон.	1	ОРУ с обручами. Опорный прыжок «согнут ноги» (м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д) (конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Круговая тренировка. Бадминтон. Приём волана с изменением направления движения и скорости.	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях	Знать правила соревнований гимнастики			
34	Олимпийское движение. Упражнения на снарядах Круговая тренировка. Поднимание туловища-на результат	1	ОРУ с партнером. Опорный прыжок «согнут ноги» (м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д) (конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Круговая тренировка Поднимание туловища.	-Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Уметь демонстрировать физические качества			
35	Упражнения на снарядах. Прыжки со, скакалкой- а результат Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Упражнения с партнером Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Уметь составлять простейшие комбинации			

36	Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Бадминтон. Комплекс гимнастики для глаз.	1	Комбинации на гимнастических снарядах. Упражнения с партнером Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. Бадминтон. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения воланом.	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения	Уметь составлять простейшие комбинации			
37	Акробатика Страховка и помощь во время занятий. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперед, назад	6/1	Страховка и помощь во время занятий. ОРУ с мячом. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Тест на гибкость (ГТО). Эстафеты.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь применять страховку во время упражнений			
38	Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперед и назад. Лазание по канату и лестнице.	1	Упражнения на гибкость. Длинный кувырок, стойка на голове и руках(м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперед и назад. Лазание по канату и лестнице. Упражнения на г/лестнице	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Уметь составлять простейшие комбинации			
39-40	Правила самоконтроля и гигиены Комбинации освоенных элементов. Лазанье по канату Челночный бег 3*10.	2	Правила самоконтроля и гигиены Упражнения на гибкость. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперед. Длинный кувырок вперед. Лазание по канату в 3 приёма. Упражнения на г/ стенке. Челночный бег 3*10	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать с эталонными образцами -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила самоконтроля и гигиены			
41	Правильная осанка. Акробатическая комбинация Гимнастическая полоса препятствий. Бадминтон.	1	Упражнения на гибкость. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д) кувырок вперед. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на г/ стенке. Бадминтон. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций.		Уметь следить за правильным положением тела, осанкой			
42	Акробатические упражнения	1	Спорт, каким он нужен миру. Акробатические упражнения- на результат Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на г/ стенке.		Оценить технику акробатически			

					х элементов			
<b>Спортивные игры (баскетбол) (6ч)</b>								
43-44	Терминология баскетбола. Ведение мяча, передачи, броски в кольцо. Бросок одной рукой от плеча с/м. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	2	Терминология баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с/м. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Знать правила техники безопасности при занятиях баскетболом			
45-46	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	2	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с/м. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2, 3*3, 4*4) Учебная игра	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях,	Уметь правильно выполнять передачи			
47-48	История баскетбола. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	2	История баскетбола. Сочетание приёмов передвижения и остановок Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Уметь использовать технические действия			
<b>Лыжная подготовка(18ч)</b>								
49	ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный	1	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Техника лыжных ходов». Переноска и надевание лыж. ОРУ на лыжах. Попеременный двухшажный и	-Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Знать правила безопасности при занятиях			

	бесшажный ходы Передвижение по дистанции – 1 км.		одновременный бесшажный ходы Передвижение по дистанции – 1 км Эстафета с передачей палок.	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания				
50	Правила самостоятельного выполнения упр. и д/з. Подъёмы «полу ёлочка», «елочка».	1	Правила самостоятельного выполнения упр. и д/з. ОРУ на лыжах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы Прохождение дистанции до 1,5 км. Подъёмы «полу ёлочка», «елочка». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Встречная эстафета		Знать правила выполнения самостоятельных заданий.			
51	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход. Способы закаливания организма (солнечные ванны закаливание водой)	1	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Переход из высокой стойки в низкую. Круговая эстафета. Прохождение дистанции до 1,5 км	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения, -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	Знать, как оказать первую помощь при обморожениях и травмах.			
52	Виды лыжного спорта. Торможение и поворот «плугом» Подъём в гору скользящим шагом. Дистанция 2 км	1	Виды лыжного спорта. Торможение и поворот «плугом» Подъём в гору скользящим шагом Одновременный одношажный ход. Дистанция 2 км Эстафеты с передачей палок.		Знать виды лыжного спорта.			
53	Влияние занятий л/п на укрепление здоровья. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном. Лыжные гонки – 1 км.	1	Влияние занятий л/п на укрепление здоровья. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном.» Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу Подъём в гору скользящим шагом Лыжные гонки – 1 км. Эстафета с передачей палок	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Уметь контролировать дыхание во время движения по дистанции.			
54	Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция 2 км.	1	Согласованное движение рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе на лыже под уклон. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Дистанция 2 км. Подъём в гору скользящим шагом. Игра «Пройди в ворота»	-Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Знать значение занятий лыжным спортом.			

55	Режим и питание лыжника Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в коньковом ходе.	1	Режим и питание лыжника Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в коньковом ходе. Совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Игра «Как по часам» Дистанция 2,5 км.	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать, как составляется режим питания лыжника.			
56	Самоконтроль. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км	1	Самоконтроль. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км Игра «Остановка рывком»		Уметь вести самоконтроль.			
57	Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. «Биатлон».	1	Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. «Биатлон».		Знать применение лыжных мазей.			
58	Подъёмы и спуски Эстафеты с прохождением в ворота.	1	Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Эстафеты с прохождением в ворота.	-Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Знать как преодолеть бугры и впадины.			
59	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат (классический ход).	1	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат (классический ход ГТО). Спуски с горы, подъемы. Эстафеты-игры.		Уметь вести самоконтроль.			
60	Дистанция 2 км (д), 3км (м). Коньковый ход.	1	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Гонки с выбыванием»	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Уметь демонстрировать технику лыжного хода.			
61	Одновременный одношажный ход.	1	Одновременный одношажный ход. Эстафеты. Игры на склоне.		Уметь демонстрировать технику лыжного хода.			
62	Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	1	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Игра «Карельская гонка»	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Уметь преодолевать подъемы, спуски.			

63	Переходы с одного хода на другой Подъемы, спуски, повороты в катание с горок.	1	Переходы с одного хода на другой Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Торможение и поворот «плугом». Игра «Смелее с горки».	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия	Уметь демонстрировать технику лыжного хода.			
64	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции Повороты переступанием, на месте махом.	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 2-3 км. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «день и ночь».	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Уметь демонстрировать технику лыжного хода.			
65	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы.	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот на месте махом. Эстафеты	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	Уметь проходить дистанцию за определенное время.			
66	Непрерывное передвижение изученными ходами до 4,5 км. Итоги лыжной подготовки. Р.К Чемпионы Тюменской области по Легкой атлетике	1	Прохождение дистанции 3-4,5км (ГТО). Итоги занятий по лыжной подготовке Игры и эстафеты на лыжах		Знать термины лыжной подготовки.			
<b>Спортивные игры (волейбол) (9ч)</b>								
67	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Правила соревнований по волейболу.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения, -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	Знать значение физической культуры.			
68	Передача мяча через сетку. Р.К История возникновения Легкой атлетике в Тюмени и	1	Стойки и передвижения в стойке Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи Игра по		Знать правила и организацию игры.			



	области		упрощенным правилам					
69	Терминология игры. Передача мяча над собой во встречных колоннах ч/з сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	Терминология игры. Стойки и передвижения в стойке Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах ч/з сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам	-Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантность	Знать, как выполняется нападающий улар.			
70	Роль ФК и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку. Соблюдение режимов физической нагрузки.	1	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах ч/з сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам.	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	Применять технику изученных приемов.			
71	Правила игры волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол. Р.К. Развитие детского волейбола в Тюмени и Тюменской обл.	1	Правила и организация игры. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах ч/з сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		Применять технику изученных приемов.			
72	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам. Сюжетно образные и обрядовые игры (Чехарда, сгоры в гору)	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Применять технику изученных приемов.			
73	Передачи мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. Комплексы упражнений регулирования массы	1	Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	Применять технику изученных приемов.			

	тела и формирования телосложения		упрощенным правилам.					
74	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам. Учет медицинских показаний и климатические условия региона.	1	Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Применять технику изученных приемов.			
75	Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках ч/з сетку Игра по упрощённым правилам. Комплексы и упражнений из современных оздоровительных систем ФВ, адаптивной ФК .	1	Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках ч/з сетку. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.		Применять технику изученных приемов.			
<b>Элементы единоборств (9 ч)</b>								
76	Правила поведения Виды единоборств. Оказание первой помощи Стойки, перемещения. Бадминтон. Основные этапы развития ФК в России	1	Правила поведения. Виды единоборств. Оказание первой помощи при ушибах, растяжении мышц и т.д. стойка, перемещение. Игра «Бой петухов». Бадминтон. Взаимодействие двух игроков. Позиционное нападение с изменением позиций.	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Знать правила поведения			
77	Захват и освобождение от захватов Р.К. Параолимпийское движение Тюмени	1	Захват рук, туловища. Освобождение от захватов, перемещение. Игра «Часовые и разведчики»	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Применять страховку.			
78	Стойки, перемещения, захваты, освобождения. Бадминтон. Элементы техники национальных видов спорта (борьба,	1	ОФП. Элементы изученных приёмов единоборств. Стойки, перемещения, захваты, освобождения. Бадминтон.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Знать правила безопасности.			

	Русская лапта).							
79	Влияние занятий единоборствами на организм человека. Единоборства в парах	1	Беседа «Влияние занятий единоборствами на организм человека». Силовые упражнения в парах. Единоборства в парах. Игра «Перетягивание в парах»	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности места занятий , сохранности инвентаря и оборудования, организации	Знать влияния занятий единоборствами			
80	Приёмы страховки. Само страховка. Бадминтон. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на ОИ.	1	Упражнения по овладению приемами страховки. Само страховка Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах». «Бой петухов». Бадминтон. Игра по упрощённым правилам бадминтонам.		Применять страховку			
81	Силовые упражнения и единоборства в парах Р.К. Достижение Тюменских спортсменов в игровых видах спорта на ОИ	1	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Применять страховку			
82	Борьба за предмет. Бадминтон. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет». Бадминтон. Игры и игровые задания.		Знать правила безопасности			
83	Силовые упражнения. Игровые упражнения. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов».		Применять страховку			
84	Элементы единоборства. Физическое качество-сила. Р.К. Параолимпийские чемпионы Тюмени и	1	Игровой урок. Повторение элементов единоборств, используя изученные игры.	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Применять страховку			

	Тюм. обл.							
<b>Баскетбол (5ч)</b>								
85-86	История баскетбола. Совершенствование приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1	История баскетбола. Сочетание приёмов передвижения и остановок Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Знать правила безопасности.			
87	Позиционное нападение со сменой места бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением Р.К. Развитие лыжного спорта в Тюмени и Тюм.обл	2	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок Позиционное нападение со сменой места бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.		Уметь демонстрировать.			
88	Быстрый прорыв (3*1, 3*2,4*2) Учебная игра. Правила проведения соревнований по баскетболу.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Передачи двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Быстрый прорыв(3*1, 3*2,4*2) Бросок двумя руками от головы с/м с сопротивлением Учебная игра.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий - Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения	Уметь демонстрировать.			
89	Взаимодействие игроков в защите и нападении ч/з заслон. Футбол-игра головой, использование корпуса.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением Быстрый прорыв(2*1). Учебная игра		Уметь демонстрировать.			
<b>Кроссовая подготовка(4ч)</b>								
90	Инструктаж ТБ. Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление препятствий	1	Инструктаж ТБ Равномерный бег(15мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Эстафеты с преодолением препятствий	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Активно включаться в общение	Знать правила безопасности.			

	горизонтальных Р.К. Олимпийские чемпионы по биатлону Тюмени			и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества				
91	Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Равномерный бег. Бадминтон.	1	Правила использования л/а упр. для развития выносливости Равномерный бег(18мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег по разному грунту. Преодоление препятствий вертикальных. Бадминтон. Игра по правилам бадминтон (1x1, 2x2).		Уметь сохранять правильное дыхание.			
92	ОИ древности и современности. Кроссовый бег. Р.К. победители и призы Тюмени по восточным единоборствам на Чемпионатах Мира и Европы	1	Равномерный бег(20мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег по разному грунту. . Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. Спортивная игра (футбол)	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Уметь сохранять правильное дыхание.			
93	Бег 2 км (м), 1,5км (д) Бег по пересечённой местности. Физическое качество выносливость. Бадминтон.	1	Бег 2 км(м), 1,5км(д)(ГТО). Бег по пересечённой местности. Бадминтон. Игра по правилам бадминтон (1x1, 2x2).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь сохранять правильное дыхание.			Бег 2км М:9,00-9,30-10,00 Бег 1,5км Д: 7,30-8,00-8,30
<b>Легкая атлетика (9ч)</b>								
94	Инструктаж ТБ. Эстафетный бег. Правила соревнований по футболу. Передача, ведение мяча.	4/1	Инструктаж ТБ. Низкий старт (30-40м), бег с ускорением(70-80). Эстафетный бег (передача эст палочки) Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Челночный бег (3*10)	-Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях передвижения человека - Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Знать правила соревнований в беге.			
95	Правила соревнований в беге, Бег на средние дистанции. Комплекс гимнастики для глаз.	1	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стену (2 по 20сек). Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков,		Знать виды спринтерского бега.			Мальчики: «5» «4» «3» 8,0 8,7 9,0 Девочки: «5» «4» «3» 8,6 9,4 9,9

			лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Круговая эстафета					
96	Правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств. Бег с ускорением. Бадминтон. Достижения отечест. и зарубежных спортсменов на ОИ	1	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(30-40м), бег с ускорением(70-80). Бег 30 м- на результат. Бадминтон. Игра по правилам бадминтон (1x1, 2x2).	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Знать влияние л/атлетических упражнений на организм человека.			Мальчики: «5» «4» «3» 4,7 5,5 5,8 Девочки: «5» «4» «3» 4,9 5,9 6,1
97	Правила соревнований в беге. 60 метров Р.К. Развитие в Тюмени видов спорта не входящих в состав Олимпийских игр	1	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат (ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.		Знать правила соревнований в беге.			Мальчики: «5» «4» «3» 9,3 9,6 9,8 девочки: «5»«4»«3» 9,5 9,810,0
98	Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с/м Р.К. Участие Легкоатлетов Тюмени на ОИ	3/1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5- 7 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-на результат.	-Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Знать правила соревнований в прыжках с места			Мальчики: «5» «4» «3» 210 180 160 Девочки: «5» «4» «3» 200 160 145
99	Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с/р	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5- 7 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р		Знать правила соревнований в прыжках в высоту.			Текущий

100	Прыжки в высоту. Метание мяча в цель, на дальность отскока от стены. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	1	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки высоту- на результат. (ГТО). Метание мяча в цель, на дальность отскока от стены. П/и «Кто дальше бросит»	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила соревнований в прыжках в высоту.			Мальчики: «5» «4» «3» 125 115 105 девочки: «5» «4» «3» 115 105 95
101	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р	2/1	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат. (ГТО).		Уметь демонстрировать.			Мальчики: «5» «4» «3» 400 380 360 девочки: «5» «4» «3» 370 340 320
102	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Элементы релаксации и аутотренинга.	1	Метание мяча на дальность с/р- на результат, на заданное расстояние. (ГТО). Индивидуальные задания на лето.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Подведение итогов.			Мальчики: «5» «4» «3» 40 35 28 девочки: «5» «4» «3» 35 28 20