

Частное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Общеобразовательный центр «Школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО
протокол № 01
от 29-08 2016 г.

«Согласовано»
Зам. Директора по УВР
[подпись] /Жугина Е. А./
«30» августа 2016 г.

«Утверждаю»
Директор
ЧОУ СОШ ООЦ «Школа»
[подпись] /Сидорова С.И./
«31» августа 2016 г.



Рабочая программа
по физической культуре
для 9-го класса
(102 часа в год, 3 часа в неделю)

Составлена на основе программы «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов»,
авторы В.И. Лях, А.А Зданевич
с учетом федерального компонента государственного стандарта.

Учебник: Физическая культура: Учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений./ [В.И. Лях] - М.: Просвещение, 2010

Учитель: Костылева Е.Р.
Рябов В.А.

г. Тольятти Самарской области, 2016 – 2017 г.г.

**Рабочая программа по физической культуре
(9 класс)**

№	Тема урока	Тип урока / Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Компетенции				Оборудование	Примечания
				Общекультурные	Учебно-логические	Коммуникативные	Управленческие		
Раздел программы «Знания о физической культуре» (в процессе урока)									
	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями С.18	Вводный	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	Умение применять приемы пульсометрии	Уметь регламентировать общение друг с другом и с учителем, отношение к школьному имуществу	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Наглядные пособия	
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	Теоретический	Знать: - костную систему - мышечную систему -	Стремление к развитию основных физических способностей, коррекции	Возможности развития и совершенствования средствами физической	Понимание ценности человеческой жизни.	Умение контролировать уровень развития адаптивных свойств организма (ЖЕЛ)	Сантиметр, секундомер, спирометр	

	С.12		индивидуальные способы – как изменяются структура и функции мышц в зависимости от возраста и при занятиях физическими упражнениями	осанки и телосложения	культуры С.16		С.26,28		
	Ваш домашний стадион	Комбинированный	Знать: - какое место может занимать домашний стадион; - упражнения на перекладине; - спортивный инвентарь	Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, ТС с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий ФК	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Взаимодействовать со взрослыми и со сверстниками	Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения с.31		

Раздел программы «Физическое совершенствование»

«Лёгкая атлетика» (12 часов)

№	Тема урока	Тип урока / Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Компетенции				Оборудование	Примечания
				Общекультурные	Учебно-логические	Коммуникативные	Управленческие		
1	Спринтерский бег	Комбинированный	Знать: - основы	Проявлять дисциплины	Умение контроли	Уметь общаться и взаимодействовать со	Технические		

	ТБ на занятиях по л/а	(1 час)	техники низкого старта до 30 м - бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей	рованность, управлять своими эмоциями.	ровать правильную осанку во время бега	сверстниками на принципах взаимоуважения	правильно выполнять способы бега		
2	Спринтерский бег КУ 100м	Соревновательный (1 час)	Знать: - основы техники скоростного бега до 70 м - бег на результат 100 м - развитие скоростных способностей	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр.	Флажки, конусы секундомер	
3	Челночный бег 3*10 м КУ	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику и варианты челночного бега - развитие координационных способностей	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физических сложных упр.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Флажки, конусы,	

			ей						
4	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости	Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.		
5	Бег на 2000 м, 1500-девочки	Комбинированный (1 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - ТБ во время бега на местности - развитие выносливости	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и при выполнении беговых упражнений.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Флажки, конусы	
6	Бег с преодолением препятствий	Комбинированный (1 час)	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;	Стремление к физическому развитию.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Кубики, скакалки флажки, конусы	

7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику прыжка с места; - технику прыжка 11-13 шагов разбега; - развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.	Совершенствовать навыки в прыжках	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении и прыжковых упр.	Скакалки	
8	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки на двух ногах вперед, назад, левым и правым боком; - правила личной гигиены. - развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.	Скакалки, наглядные пособия	
9, 10	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния ю-18 м, д-12-14м	Комбинированный (2 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча с			Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.	Малые мячи, бита	

			<p>места на дальность</p> <p>- правила игры «Лапта»</p> <p>- развитие координационных способностей</p>						
11	<p>Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов</p>	<p>Комбинированный (1 час)</p>	<p>Знать:</p> <p>- метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега</p> <p>- развивать координационные способности.</p>		<p>Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.</p>	<p>Контролировать свои действия.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.</p>	<p>Малые мячи, сетка, веревка</p>	
12	<p>Броски набивного мяча (ю-3кг, д-2кг)</p>	<p>Соревновательный (1 час)</p>	<p>Знать:</p> <p>- бросок двумя руками из-за головы, от груди, снизу, боком с места, с шага;</p> <p>- развитие</p>		<p>Совершенствовать технику метания набивного мяча в цель.</p>	<p>Взаимодействовать в группах при выполнении метания набивного мяча.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании набивного мяча.</p>	<p>Флажки, малые мячи, щиты</p>	

			скоростно-силовых способностей						
«Спортивные игры - баскетбол» (18 часов)									
13	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенство вание стоек и перемещений игрока	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.	Активно включаться в общение со сверстникам и на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	мячи	

14, 15	Правила и организация игры в баскетбол Совершенство вание остановок и поворотов	Комбинированный (2 часа)	Знать: -цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.		Технически правильно выполнять двигательные действия.	Умение работать (играть) в команде.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	мячи	
16	Совершенство вание ловли и передачи мяча на месте	Комбинированный (1 час)	Знать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) - развитие координационных способностей		Технически правильно выполнять двигательные действия.	Умение работать (играть) в команде.		мячи	
17	Совершенство	Комбинированный	Знать:	Осваивать	Осваивать	Излагать	Соблюдать	мячи	

	вание ловли и передачи мяча в движении	ованный (1 час)	- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей	универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.	двигательные действия, составляющие содержание с/игр.	правила и условия проведения с/игр.	дисциплину и правила техники безопасности во время с/игр.		
18	Совершенствование техники ведения мяча	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Мячи	
19, 20	Совершенствование техники ведения мяча	Комбинированный (2 часа)	Знать: - правила игры; - технику ведения мяча с пассивным сопротивлением	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	мячи	

			<p>м защитника ведущей и неведущей рукой</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие координационных способностей 						
21, 22	<p>Совершенствование техники штрафных бросков мяча С.53</p>	<p>Соревновательный (2 часа)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двумя руками от груди; - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча - несколько команд - броски до промаха 	<p>Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель</p>	<p>Проявлять быстроту и ловкость во время с/ игр.</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время с/ игр.</p>	<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	<p>мячи</p>	
23	<p>Совершенствование техники бросков мяча</p>	<p>Комбинированный (1 час)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику бросков одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы в прыжке (девочки) - развитие координационных способностей 	<p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения с/игр.</p>	<p>Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.</p>		<p>Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождений с правилами игры.</p>	<p>мячи</p>	
24	<p>Совершенствование</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перехват мяча 	<p>Проявлять координацию</p>		<p>Уметь взаимодействовать</p>	<p>Соблюдать правила техники</p>	<p>мячи</p>	

	индивидуальной техники защиты	(1 час)	- правила игры; - развитие координационных способностей	ю, внимание, быстроту и ловкость во время проведения с/игр.		овать в парах при выполнении технических действий в играх	безопасности		
25	Совершенствование техники владения мячом	Комбинированный (1 час)	Знать: - комбинацию из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - развитие координационных способностей			Взаимодействовать со сверстниками и на принципах дружбы и толерантности.		мячи	
26	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила игры; - комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - развитие координационных способностей	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Совершенствование техники владения	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	мячи	
27	Освоение тактики игры Игра «Челнок» С.50	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила игры; - тактику свободного нападения,	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту		Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.	мячи	

			позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину - развитие координационных способностей	передвижений.					
28	Освоение тактики игры	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила игры; - совершенствовать нападение быстрым прорывом (3:2) С.53 - взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления. - развитие координационных способностей	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.	мячи	
29	Овладение игрой	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; - игру по упрощенным правилам	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время ...	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	мячи	

			баскетбола - комплексное развитие психомоторных способностей			действий с мячом.			
30	Овладение игрой	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - совершенствовать игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления - комплексное развитие психомоторных способностей	Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.	Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.	мячи	
«Гимнастика с основами акробатики» (18 часов)									
31	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - перестроение из колонны по одному в колонны по	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	конусы	

			два, по четыре в движении - развитие координационных способностей						
32	Совершенство вать ОРУ без предметов на месте	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - сочетание различных положений рук, ног, туловища - развитие координационных способностей	Стремление к физическому совершенству, развитие и укрепление правильной осанки, координации .	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Флажки, гимнаст. палки	
33, 34	Совершенство вать ОРУ без предметов в движении	Комбинированный (2 часа)	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; - сочетание движений руками с ходьбой на	Совершенствование осанки и координации .	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Флажки, гимнастические палки	

			месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами						
35	Совершенство вать ОРУ с предметами	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития гибкости - мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (1 кг) - девочки: с обручами, большим мячом, палками	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.			
36, 37, 38	Совершенство вание висов и упоров.	Комбинированный (3 часа)	Знать: - мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед. ноги врозь - девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	

			ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь - развитие силы						
39 40 41	Освоение акробати- ческих упражнений	Комбинир ованный (3 час)	Знать: - мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; - длинный кувырок вперед с трех шагов разбега - девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед - развитие координационн ых способностей	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатичес ких упражнений.	Описывать технику кувырка вперед и назад	Взаимодейст вие в группах при самостоятель ной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастиче ские маты, флажки, гимнасти- ческие скамейки, карточки	
42 43 44	Разучить акробатическо е соединение из 3-4 элементов.	Комбинир ованный (3 час)	Знать: - мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами - девочки: кувырок назад в полушпагат, мост из	Уметь демонстриро вать акробатичес кое соединение из 3-4 элементов.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатически х упражнений.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастиче ские маты	

			положения стоя - развитие гибкости, силы						
45	Совершенство вание координа- ционных способностей	Комбинир ованный (1 час)	Знать: - различные равновесия на одной ноге; тоже стоя на колоне; передвижение по скамейке с поворотами переступанием на 180и 360; прыжок с поворотом в равновесие	Проявлять внимание, ловкость, координаци ю.	Описывать технику гимнастически х упражнений прикладной направленност и	Оказывать помощь и взаимовыруч ку при работе в парах.	Соблюдать правила ТБ при выполне- нии гимнасти- ческих упраж. прикладной направленности.	Гимнаст. скамейка	
46	Эстафеты и игры с использова- нием гимнастически х упражнений и инвентаря	Комбинир ованный (1 час)	Знать: - развитие координационн ых способностей	Проявлять внимание, ловкость, координаци ю.	Описывать технику гимнастически х упражнений прикладной направленност и	Оказывать помощь и взаимовыруч ку при работе в парах.	Соблюдать правила ТБ при выпол- нении г/упражне- ний прикладной направленности	Гимнастиче ские маты, гимнаст скамейки, гимнаст стенки	
47	Совершенство вание силовых способностей и силовой выносливости	Комбинир ованный (1 час)	Знать: - упр. с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в весе (д: в весе лёжа)	Развивать внимание, ловкость, координаци ю движений, формироват ь правильную осанку, равновесие.	Совершенство -вать способы передвижения по г/ скамейке, выявлять и характеризо- вать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Осваивать универсальн ые умения по взаимодействи ю в группах при работе на скамейке.	Уметь корректи- ровать свои действия и действия в группе.	Гимнастиче ские маты, флажки, г/скамей- ки, кубики, мешочки гимнаст. бревно	

48	Совершенство вание скоростно-силовых качеств	Комбинированный (1 час)	Знать: - броски набивного мяча в положении стоя от груди на дальность; тоже через голову назад;	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Г/маты, скамейки, канат	
«Лыжная подготовка» (21 часа)									
49	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	Вводный (1 час)	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму. - оказание помощи при обморожениях и травмах - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки	
50 51 52	Значение занятий	Комбинированный	Знать: - занятия л/с	Контролировать	Осваивать технику	Поочередно выполнять	Соблюдать технику безопасности на	Лыжи, лыжные	

	лыжным спортом. Попеременный четырёхшажный ход	(3 час)	способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности - способы передвижения на лыжах.	скорость передвижения на лыжах по ЧСС	передвижения на лыжах скользящим шагом.	передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	занятиях лыжной подготовки	палки	
53	Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный (1 час)	Знать: - Бег с ускорением на 20-30м 5-6 раз с отдыхом 2-мин				Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки		
54 55 56	Переход с одновременных ходов на одновременные Экипировка лыжника	Комбинированный (3 час)	Знать: - переход без шага; - переход через шаг; переход через два шага С.130	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		Лыжи, лыжные палки	
57	Развитие выносливости	Комбинированный (1 час)	Знать: - применение лыжных мазей - менять направление движения на лыжах. - кросс 1,5-2 км в полную силу	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.					
58 59	Преодоление контруклона	Комбинированный (2 часа)	Знать: - передвижение на лыжах	Совершенствование передвижения	Объяснять технику выполнения	Поочередно выполнять передвижения	Т.Б.		

			скользящим шагом без палок.	ия на лыжах скользящим шагом.		е по лыжне, уступать лыжню обгоняющем у.			
60	Развитие скоростных качеств	Игровой (1 часа)	Знать: - правила игры «Гонка с преследованием», «Гонка с обгонами»; - менять направление движения на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющем у.		Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки	
61, 62	Повороты переступанием в движении.	Соревновательный (2 часа)	Знать: - технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах.	Развитие координации.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки	
63	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	Соревновательный (1 час)	Знать: - «Эстафеты с передачей палок», «Пустое место» - правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах;	Проявлять качества координации, выносливость при передвижении на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.		

			- технику поворота в движении.						
64,65	Подъемы и спуски под уклон.	Игровой (2 часа)	Знать: - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - правила игры.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
66	Развитие выносливости КУ	Игровой (1 час)	Знать: - 5-6км медленно - правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Управлять эмоциями при общении со своим сверстникам и.	Т.Б.		
67,68	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Комбинированный (2 часа)	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.	При необходимости и осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.		
69	Развитие выносливости	Комбинированный (1 час)	Знать: - пробежки на лыжах на 100-150м 4-6 раз с отдыхом 3-5мин	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости и осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.		

Элементы единоборств(9 часов)

70	Влияние занятий единоборствами и на организм	Комбинированный (1 час)	Знать: - Развитие координации - Ориентирование в пространстве	Учиться организовывать свою деятельность, время.	Уметь по внешним признакам определять степень утомления	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль показателей физической подготовленности		
71, 72	Овладение приёмами страховки. Упражнения в парах	Комбинированный (2 часа)	Знать: - способы страховки - правила регулирования нагрузки; - примерные упражнения для основных мышечных групп.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей упражнения	Контролировать свои действия.	Стремление к ЗОЖ, способы достижения цели.	Гимнастические маты	
73, 74	Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов.	Комбинированный (2 часа)	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека;	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.	Гимнастические маты	
75, 76	Приёмы борьбы за выгодное положение	Комбинированный (2 часа)	Знать: технические приёмы			Соблюдать технику безопасности	Воспитание волевых качеств: смелость, решительность, уверенность Оказание помощи товарищам слабоуспевающим		
77, 78	Силовые упражнения и единоборство в парах о Подвижные	Соревновательный (2 часа)							

	игры								
«Спортивные игры - волейбол» (12 часов)									
79	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	Комбинированный (1 час)	Знать: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	мячи	
80	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	Комбинированный (1 час)	Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координационные способности.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	мячи	

			ные способности.						
81	Передача мяча у сетки	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила игры; - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед - развивать координационные способности.	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	
82	Передача мяча в прыжке через сетку	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой; через сетку - развивать координационные способности.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенство вание техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	
83	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели С.81	Комбинированный (1 час)	Знать: - что это передача для нападающего удара - упр. в парах, тройках	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенство вание техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	мячи	
84	Игра по упрощенным правилам волейбола	Комбинированный (1 час)	Знать: - игра и игровые задания с	Стремиться побеждать, стремиться улучшить	Совершенство вание техники владения	Осваивать универсальные умения работы в	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.		

			ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психомоторных способностей	свои результаты.	мячом.	парах.			
85	Освоение техники нижней прямой подачи	Комбинированный (1 час)	Знать: - прием мяча, отраженного сеткой - нижняя прямая подача расстояния в заданную часть площадки - развивать координационные способности, силу. - упр. в парах - направление отскока мяча от сетки	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	мячи	
86	Совершенство вание техники прямого нападающего удара	Комбинированный (1 час)	Знать: - при встречных передачах - из зоны 4, 2 с передачей игрока из зоны 3	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	мячи	

			<ul style="list-style-type: none"> - из зоны 2-4 с передач из зон 2-4 - развивать координационные способности, силу. 						
87	Совершенство владения мячом	Комбинированный (1 час)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила игры; - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности. 	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/ игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	мячи	
88	Совершенство владения мячом	Игровой (1 час)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинации из освоенных элементов техники перемещения, владения мячом - развивать координационные способности. 	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	
89	Совершенство тактики игры	Игровой (1 час)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактику свободного нападения - игра в 	Проявлять ловкость, внимание, координацию при	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	

			нападении в зоне 3 - игра в защите - развивать координационные способности.	работе с в/ мячом.					
90	Совершенство тактики игры С.82	Соревновательный (1 час)	Знать: - через игрока передней линии - взаимодействие 2-4 игроков - углом вперед - развивать координационные способности.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	мячи	
«Лёгкая атлетика» (12 часов)									
91, 92	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	Комбинированный (2 час)	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования - технику ускорения на короткие дистанции;	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Флажки, конусы	
93	Эстафеты с бегом.	Соревновательный	Знать: - бег с	Формирование	Умение контролировать	Умение сотрудничать	Уметь через диалог разрешать	Флажки, конусы,	

	Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	(1 час)	ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	потребности к ЗОЖ.	ь скорость при беге.	при выполнении совместных беговых упражнений.	конфликтные ситуации.	секундомер	
94	Челночный бег 3×10 м. КУ	Групповой (1 час)	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Кубики, секундомер, конусы	
95, 96	Кроссовый бег 1,5-2 км 2-3 км	Комбинированный (2 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физических сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.		
97, 98	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный (2 час)	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.	Гимнаст. скамейки, гимнаст. бревно	

99, 100	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	Группово й (2 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Конусы, малые мячи	
101, 102	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	Игровой (2 час)	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метении мяча в цель и способы их устранения	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Флажки, малые мячи, щиты	

Материально-техническое обеспечение

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. // Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2005.