УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»



Рассмотрено:

на заседании ШМО

от 29.08.2022 г. № 1

руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Согласовано:

на заседании ЭМС

от 04.05.2022г. № 8

зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В. Краюхина

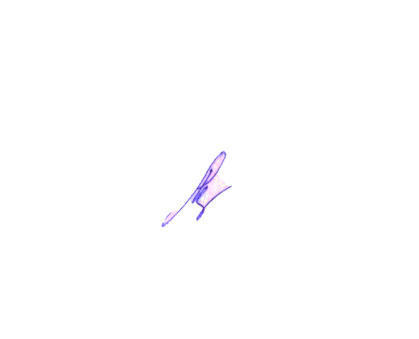
Утверждено:

приказом директора

МАОУ СОШ № 4

О.М. Зориной

от 31.08.2022г. № 335



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся 9 классов основного общего образования

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:

Яковлев Владимир Алексеевич,

учитель физической культуры

Чайковский 2022

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 9 класса разработана на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2015;
3. Программы «Физическая культура, 8-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2015г.
4. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

- Виленский, М. Я. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2015.

- Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2015

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**Задачи физического воспитания учащихся 9 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

***Знать:***

* основы истории развития физической куль­туры в России;
* содержа­ние физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физическо­го развития и укрепления здоровья;
* индивидуальные способы контроля за раз­витием адаптивных свойств организма, укреп­ления здоровья и повышения физической под­готовленности;
* способы организации самостоятельных заня­тий физическими упражнениями с разной функ­циональной направленностью, - правила исполь­зования спортивного инвентаря и оборудова­ния;
* правила личной гигиены, профилактики трав­матизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

***Уметь:***

* проводить самостоятельные занятия по раз­витию основных физических способностей, кор­рекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигатель­ный режим, подбирать и планировать физичес­кие упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функцио­нальное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздорови­тельного эффекта и совершенствования физи­ческих кондиций;
* соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на занятиях физически­ми упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным ин­вентарем и оборудованием, специальными тех­ническими средствами с целью повышения эф­фективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:***

* с максимальной скоростью пробегать 60 м; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
* метать малый мяч и мяч 150 г с мес­та и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вер­тикальную цели с 10-15 м;
* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включаю­щую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).
* играть в спортивные игры (по упрощенным правилам).
* физическая подготовленность должна соот­ветствовать не ниже, чем среднему уровню по­казателей развития основных физических спо­собностей.
* самостоятельно выполнять упраж­нения на развитие быстроты, координации, вы­носливости, силы, гибкости, соблюдать прави­ла самоконтроля и безопасности во время вы­полнения упражнений;
* участвовать в соревновании по одному из видов спорта.
* соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, проявлять активность, самостоятельность.

Контроль за физической подготовленностью осуществляется два раза в год по следующим показателям

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ (9 класс)**

**По усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  Тесты | Показатели | | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | |
| **1. Бег, 30 м (сек.)** | 4.6 | 4.9 | 5.3 | 5.0 | 5.5 | 5.9 | |
| **2. Бег. 60 м (сек.)** | 8.5 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 | |
| **3. Бег, 1000 м (мин.)** | 3.40 | 4.10 | 4.40 | 4.10 | 4.40 | 5.10 | |
| **4. Бег 1500 м (мин.)** | 6.00 | 6.30 | 7.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 | |
| **5. Бег 2000 м (мин.)** | 8.20 | 9.20 | 9.45 | 10.00 | 11.20 | 12.05 | |
| **6. Бег 3000 м (мин.)** | Без учета времени | | | | | | |
| **7. Прыжки в длину с места (см.)** | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 165 | |
| **Баскетбол** | | | | | | | |
| **1.Штрафной бросок (кол-во попаданий)** | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | |
| **2. 12(13) точек (кол-во попаданий)** | 10 | 9 | 8 | 9 | 8 | 7 | |
| **3. Ведение с изменением направления движения (сек.)** | 9,7 | 10,1 | 11.1 | 10.5 | 11.2 | 12.7 | |
| **4. Челночный бег, 4x9 м** | 9.1 | 9.9 | 10.4 | 9.8 | 10.2 | 11.0 | |
| **5. Бросок мяча в корзину в движении (кол-во попаданий из 5 возможных).** | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | |
| **6. Ведение двух мячей одновременно двумя руками.(метр)** | 18 | 16 | 14 | 16 | 14 | 12 | |
| **7. Бросок мяча в корзину, стоя сбоку от щита 10 бросков (кол-во попаданий)** | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 | |
| **8. Передачи мяча в парах на скорость 25 сек. (кол-во передач)** | 23 | 21 | 17 | 20 | 18 | 14 | |
| **Гимнастика** | | | | | | | |
| **1. Наклон вперёд из положения, сидя (см.)** | + 13 | + 11 | + 6 | + 20 | + 15 | | + 13 |
| **2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | | 10 |
| **3. Подъём туловища за 1 мин из положения лежа (кол-во раз)** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | | 30 |
| **4. Подтягивание на высокой /низкой перекладине (кол-во раз)** | 11 | 9 | 6 | 24 | 18 | | 15 |
| **5. 3 кувырка вперед на время (сек.)** | 3,3 | 3,6 | 4,4 | 4,1 | 4,5 | | 5,1 |
| **6. Подъем ног до 90 ° из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)** | ------- | ------- | -------- | 15 | 12 | | 10 |
| **7. Угол в упоре на брусьях (сек.)** | 6 | 4 | 2 | ----- | ----- | | ------- |
| **8. Подъём переворотом в упоре из виса** | 3 | 2 | 1 | ---- | ---- | | --- |
| **9. Акробатический комплекс из 9 элементов** | **Оценивание последовательности и технического выполнения упражнения** | | | | | | |
| **Лыжный спорт** | | | | | | | |
| **1.Бег на лыжах 1 км** | 4.50 | 5.20 | 5.50 | 5.30 | 6.00 | | 6.30 |
| **2. Бег на лыжах, 2 км** | 11.30 | 12.00 | 12.30 | 12.30 | 13.00 | | 13.30 |
| **3. Бег на лыжах, 3 км** | 15.30 | 16.00 | 17.00 | 19.00 | 20.00 | | 21.30 |
| **4. Бег на лыжах, 5 км** | Без учета времени | | | | | | |
| **Волейбол** | | | | | | | |
| **1. Прыжок на скакалке, 25 сек** | 38 | 36 | 34 | 66 | 64 | | 62 |
| **2. Подача мяча по зонам (1:5:6)** | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | | 5 |
| **3. Передача мяча над собой в круге** | 13 | 11 | 10 | 12 | 10 | | 9 |
| **4. Передача мяча в парах (кол-во раз)** | 28 | 23 | 18 | 28 | 23 | | 18 |
| **5. Передача мяча через сетку в парах (раз)** | 28 | 23 | 18 | 28 | 23 | | 18 |

**Годовой план-график для учащихся 9 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Триместры | | | | | | | |
| I | | | II | | III | | |
| 1. Теория | В процессе занятий | | | | | | | |
| 2. Легкая атлетика 24 | 12 |  | |  | |  | | 12 |
| 3. Спортивные игры 39 |  | 21 |  |  | |  | 18 |  |
| 4. Гимнастика 18 |  | | 3 | 15 |  |  | | |
| 5. Лыжная подготовка 18 |  | | |  | 18 |  | | |
| 6. Шахматы |  | | |  | | 9 |  | |
| 7. ОФП | В процессе занятий | | | | | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | | | Кол-во часов | | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Домашнее задание |
| **Легкая атлетика 12 часов** | | | | | | | | | |
| 1 |  | ТБ на занятиях л/а | | | 1 | | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Выполнение комплекса утренней гимнастики №1. |
| 2 |  | Низкий старт 30–40 м. | | | 1 | | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта | Выполнение комплекса утренней гимнастики №1. |
| 3 |  | Бег по дистанции.  Бег 30 метров | | | 1 | | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Составление индивидуального  режима  дня на  новый учебный год. |
| 4 |  | Бег с ускорением 70–80 м. | | | 1 | | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Выполнение самоконтроля за правильной осанкой. |
| 5 |  | Бег с ускорением 70–80 м | | | 1 | | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Выполнение прыжков через скакалку или подводящих упражнений к прыжкам. |
| 6 |  | **Бег на результат 60 метров** | | | 1 | | ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать  60 м с максимальной скоростью | Выполнение прыжков через скакалку или подводящих упражнений к прыжкам. |
| 7 |  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега  **Бег на результат 1000 м.** | | | 1 | | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов | Повторение техники прыжков в длину с места. |
| 8 |  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега  Отталкивание при прыжке  Специальные беговые упражнения | | | 1 | | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Закрепление техники прыжков в длину с места. |
| 9 |  | Прыжок  в длину с разбега.  Развитие скоростно-силовых качеств | | | 1 | | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Нахождение своего пульса. |
| 10 |  | Прыжок в длину с 11-13 шагов | | | 1 | | Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки), до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Определение своего пульса. |
| 11 |  | Отталкивание при прыжке  Бег на средние дистанции | | | 1 | | Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки), до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега | **Уметь** прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч | Тренировка выносливости в  беге в медленном темпе. |
| 12 |  | Бег на средние дистанции  Развитие скоростно- силовых качеств | | | 1 | | Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 метров | Тренировка выносливость в  беге в медленном темпе. |
| **Спортивные игры (баскетбол) 21 час** | | | | | | | | |  |
| 13 |  | | Т/Б на уроках физической культуры по баскетболу. | 1 | | Т/Б на уроках физической культуры по баскетболу. Разучивание стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | | Знать ТБ на уроках баскетбола. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. Знать ТБ на уроках волейбола. | Составление и  выполнение комплекса ОРУ с мячом. |
| 14 |  | | Повороты с мячом и без мяча | 1 | | Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Выполнение подбрасывания и ловли мяча. |
| 15 |  | | Челночный бег. Совершенствование координационных способностей. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.  Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование ие | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в играх. | Выполнение упражнений с мячом. |
| 16 |  | | Челночный бег. Совершенствование координационных способностей. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.  Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в играх. | Выполнение подбрасывания и ловли мяча с усложнением (приседанием, хлопком) |
| 17 |  | | Броски мяча по кольцу  двумя руками | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Повторение стойки баскетболиста. |
| 18 |  | | Броски мяча по кольцу | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Выполнение упражнений для развития силы  мышц рук. |
| 19 |  | | Штрафной бросок | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Имитация броска мячом по корзине с двух шагов. |
| 20 |  | | Штрафной бросок на результат | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Выполнение  комплекса утренней гимнастики №2 |
| 21 |  | | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Выполнение  комплекса утренней гимнастики №2 |
| 22 |  | | Передачи мяча разными способами в движении. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Выполнение упражнений для развития силы  мышц рук. |
| 23 |  | | Передачи мяча разными способами в движении на результат. | 1 | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Выполнение подбрасывания и ловли мяча с усложнением (приседанием, хлопком) |
| 24 |  | | Бросок одной рукой от плеча с места  Учебная игра 3х3, 4х4 | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Повторение стойки баскетболиста. |
| 25 |  | | Бросок одной рукой от плеча с места  Учебная игра 3х3, 4х4 | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Выполнение упражнений для развития силы  мышц рук. |
| 26 |  | | Технические действия в защите. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Повторение стойки баскетболиста. |
| 27 |  | | Учебно –тренировочная игра 3х3, 4х4 | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Составление упражнений для развития силы рук и спины. |
| 28 |  | | Игровые задания  3х3, 4х4 | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Составление комплекса ОРУ со скакалкой. |
| 29 |  | | Учебно –тренировочная игра | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | **Уметь** играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре. | Составление комплекса ОРУ со скамейкой. |
| 30 |  | | Развитие координационных способностей. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в играх. | Составление комплекса упражнений для развития точности движения. |
| 31 |  | | Технические действия в нападении. | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в играх. | Составление комплекса упражнений для профилактики нарушения зрения. |
| 32 |  | | Броски мяча по кольцу | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений зрения. |
| 33 |  | | Штрафной бросок  Броски Мяча по кольцу | 1 | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | Составление комплекса утренней гимнастики № 3. |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** | | | | | | | | |  |
| 34 |  | | ТБ на занятиях гимнастикой | 1 | | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Приготовление одежды и обуви к занятиям гимнастикой. |
| 35 |  | | Длинный кувырок (м) Кувырок назад вполушпогат (д) | 1 | | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Повторение группировки сидя, лёжа на спине, в приседе |
| 36 |  | | Длинный кувырок (м) Кувырок назад вполушпогат (д) | 1 | | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Повторение группировки сидя, лёжа на спине, в приседе |
| 37 |  | | Мост – девочки  Стойка на голове – мальчики | 1 | | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Повторение и выполнение комплекса утренней гимнастики №3 |
| 38 |  | | Мост – девочки  Стойка на голове – мальчики | 1 | | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 39 |  | | Акробатические элементы | 1 | | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа Девочки ставят руки на возвышение. |
| 40 |  | | Акробатические элементы | 1 | | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Повторение упоров, седов, стоек. |
| 41 |  | | Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики) Мост и поворот в упор на одном колене (девочки) | 1 | | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении.Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять технику лазания по канату | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки. |
| 42 |  | | Развитие силовых способностей | 1 | | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять технику лазания по канату | Выполнение комплекса упр. для профилактики плоскостопия. |
| 43 |  | | Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики) Мост и поворот в упор на одном колене (девочки) | 1 | | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять технику лазания по канату | Выполнение комплекса упр. для профилактики плоскостопия. |
| 44 |  | | Висы и упоры.  Строевые упражнения | 1 | | Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении (сочетание движений рук и ног).  Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять висы на низкой перекладине. | Выполнение комплекса упр. для развития равновесия. |
| 45 |  | | Висы и упоры.  Строевые упражнения | 1 | | Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении (сочетание движений рук и ног).  Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять висы на низкой перекладине. | Выполнение комплекса  упр. на развитие силы мышц живота. |
| 46 |  | | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине | Выполнение комплекса  упр. на развитие силы мышц ног. |
| 47 |  | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. | 1 | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине | Составление комплекса  физминутки. |
| 48 |  | | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине | Повторение строевых упражнений. |
| 49 |  | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. | 1 | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат  **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине | Составление комплекса ОРУ с обручем. |
| 50 |  | | ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии | Повторение строевых упражнений. |
| 51 |  | | Строевые  упражнения. | 1 | | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | | **Уметь** выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии | Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки. |
| **Лыжная подготовка 24 часа** | | | | | | | | |  |
| 52 |  | | Т/Б при проведении занятий лыжной подготовки | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, те6мпературный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | **Уметь** передвигаться на лыжах | Составление комплекса упражнений для развития мышц спины. |
| 53 |  | | Одновременный одношажный ход | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, те6мпературный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | **Уметь** передвигаться на лыжах | Выполнение упражнений для  развития силы мышц  плечевого пояса. |
| 54 |  | | Попеременный двушажный ход | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | | **Уметь** передвигаться на  лыжах | Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики № 4. |
|  |  | | Попеременный двушажный ход | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | | **Уметь** передвигаться на  лыжах | Тренировка выносливости в  беге в медленном темпе на лыжах. |
| 56 |  | | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | | **Уметь** передвигаться на лыжах | Повторить ранее изученные хода |
| 57 |  | | Прохождение дистанции со сменой ходов | 1 | | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | | **Уметь** передвигаться на лыжах сменой ходов | Повторить ранее изученные хода |
| 58 |  | | Спуски и подъемы | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Выполнение упражнений для  развития силы мышц  плечевого пояса. |
| 59 |  | | Поворот «плугом» | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Выполнение комплекса утренней гимнастики № 4. |
| 60 |  | | Подъем «елочкой» | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Тренировка выносливости в  беге в медленном темпе на лыжах. |
| 61 |  | | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием пройденных ходов. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем. | Повторить ранее изученные хода |
| 62 |  | | Техника торможения «плугом», спуски в средней стойке | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием пройденных ходов. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем. | Выполнение упражнений для  развития силы мышц  плечевого пояса. |
| 63 |  | | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы | Выполнение комплекса утренней гимнастики № 4. |
| 64 |  | | Спуски и подъемы | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подъемы, спуски. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Повторить ранее изученные хода |
| 65 |  | | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подъемы, спуски. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Выполнение комплекса утренней гимнастики № 4. |
| 66 |  | | Круговая эстафета  до 150 метров. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Выполнение упражнений для  развития силы мышц  плечевого пояса. |
| 67 |  | | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом» | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км | | **Уметь** передвигаться на лыжах в среднем темпе | Повторить ранее изученные хода |
| 68 |  | | Прохождение дистанции в 3 км по пересеченной местности | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км по пересеченной местности | | **Уметь** передвигаться на лыжах по пересеченной местности | Тренировка выносливости в  беге в медленном темпе на лыжах. |
| 69 |  | | Прохождение дистанции в 3 км по пересеченной местности | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км по пересеченной местности | | **Уметь** передвигаться на лыжах по пересеченной местности | Тренировка выносливости в  беге в медленном темпе на лыжах. |
| 70 |  | | Лыжные гонки до 1 км. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Выполнение упражнений для  развития силы мышц  плечевого пояса. |
| 71 |  | | **Контроль прохождения дистанции 1 – 2 км.** | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 – 2 км. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Тренировка выносливости в  беге в медленном темпе на лыжах. |
| 72 |  | | Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом».  Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. | | **Уметь** передвигаться на лыжах | Выполнение комплекса утренней гимнастики № 4. |
| 73 |  | | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом».  Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. | | **Уметь** передвигаться на лыжах | Повторить ранее изученные хода |
| 74 |  | | Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | | **Уметь** передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе | Выполнение упражнений для  развития силы мышц  плечевого пояса. |
| 75 |  | | Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | | **Уметь** передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе | Выполнение комплекса утренней гимнастики № 4. |
| **Шахматы 9 часов** | | | | | | | | | |
|  |  | | Знакомство с шахматной доской | 1 | | Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. | | Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные. Расположение доски между партнерами. |  |
|  |  | | Шахматная доска | 1 | | Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. | | Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные. Расположение доски между партнерами. |  |
|  |  | | Знакомство с шахматными фигурами | 1 | | Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. | | Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. |  |
|  |  | | Знакомство с шахматными фигурами | 1 | | Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. | | Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. |  |
|  |  | | Начальное положение | 1 | | Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур. | | Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: «Ферзь любит свой цвет», связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. Дидактические задания и игры «Мешочек», «Да и нет», «Мяч». |  |
|  |  | | Знакомство с шахматной фигурой. Ладья. | 1 | | Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. | | Место ладьи в начальном положении. Ход. Ход ладьи. Взятие. Дидактические задания и игры |  |
|  |  | | Знакомство с шахматной фигурой. Слон. | 1 | | Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. | | Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольнын слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Дидактические задания и игры |  |
|  |  | | Знакомство с шахматной фигурой. Ферзь. | 1 | | Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. | | Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Дидактические задания и игры |  |
|  |  | | Знакомство с шахматной фигурой. Конь. | 1 | | Правила хода и взятия каждой из фигур, игра «на уничтожение», белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. | | Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура. Дидактические задания и игры |  |
| **Спортивные игры (волейбол) 18 часов** | | | | | | | | |  |
| 76 |  | | Т/Б на уроках физической культуры по волейболу | 1 | | Т/Б на уроках физической культуры по волейболу. Повторить стойки игрока. | | Знать ТБ на уроках волейбол.  Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | Повторение стойки волейболиста. |
| 77 |  | | Передача над собой | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Положение рук при приёме в\б мяча. |
| 78 |  | | Верхняя передача в парах через сетку. | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Подбрасывание и ловля мяча или предметов. |
| 79 |  | | Передача над собой во встречных колоннах. | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Подбрасывание и ловля мяча или предметов с хлопком или двумя хлопками. |
| 80 |  | | Игра по упрощенным правилам | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Подбрасывание и ловля мяча или предметов с выполнением приседаний. |
| 81 |  | | Прямой нападающий удар | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Повторение стоек. Основная стойка, ст. с различным положением рук. |
| 82 |  | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Составление и выполнение комплекса упражнений с мячом. |
| 83 |  | | Игра по упрощенным правилам | 1 | | Подведение итогов по учебной четверти. Сдача задолжниками учебные нормативы. Тестирование по теоретической части. | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Повторение стойки волейболиста. |
| 84 |  | | Нижняя прямая подача мяча | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Положение рук при приёме в\б мяча. |
| 85 |  | | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Повторение стоек. Основная стойка, ст. с различным положением рук. |
| 86 |  | | Нижний прием подачи | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей | | **Уметь** играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре | Выполнение комплекса упражнений с мячом. |
| 87 |  | | Передача в тройках после перемещения. | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей | | **Уметь** играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре | Выполнение упражнений для развития силы  мышц рук. |
| 88 |  | | Нападающий удар | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Положение рук при приёме в\б мяча. |
| 89 |  | | Нападающий удар в тройках через сетку. | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Выполнение комплекса упражнений с мячом. |
| 90 |  | | Учебно – тренировочная игра | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей | | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре | Повторение стоек. Основная стойка, ст. с различным положением рук. |
| 91 |  | | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей | | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре | Выполнение упражнений для развития силы  мышц рук. |
| 92 |  | | Тактика свободного нападения. | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей | | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре | Выполнение прыжков через скакалку. |
| 93 |  | | Учебно – тренировочная игра | 1 | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей | | **Уметь** играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре | Приготовление одежды и обуви для занятий лёгкой атлетикой. |
| **Легкая атлетика 12 часов.** | | | | | | | | |  |
| 94 |  | | Т/Б на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. | 1 | | Т/Б на уроках физической культуры по лёгкой атлетике (л/а).Совершенствование специальных беговых упражнений. Бег 30м. | | Знать Т/Б на уроках физической культуры по лёгкой атлетике (л/а).Уметь пробегать 30 м. с максимальной скоростью. | Повторение техники метания в горизонтальную цель. |
| 95 |  | | Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. | 1 | | Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** метать мяч на дальность. | Имитация метания мяча на дальность. |
| 96 |  | | Специальные беговые упражнения. | 1 | | Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | | **Уметь** метать мяч на дальность | Повторение положения низкого старта. |
| 97 |  | | Низкий старт 30–40 м, эстафетный бег | 1 | | Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Выполнение прыжков через скакалку. |
| 98 |  | | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | | Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Выполнение упражнений для развития мышц ног. |
| 99 |  | | Бег по дистанции (70–80 м). Финиш-ние. | 1 | | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Тренировка выносливости в  беге в медленном темпе. |
| 100 |  | | Бег 30 метров на результат. | 1 | | Бег 30 метров на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Выполнение прыжков через скакалку |
| 101 |  | | Бег 60 метров на результат. | 1 | | Бег 60 метров на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Равномерный бег. |
| 102 |  | | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки) | 1 | | Бег20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Выполнение комплекса упражнений для оценки общего состояния организма. |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Учебно-методический комплект**

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс. — М.: Просвещение - 2014.

**Дополнительная литература**

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых зада­ний. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 2011. - 349 с.
2. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подго­товка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). - М.: Глобус, 2008. - 320 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. - М.: Вако, 2010. -400 с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - М.: Просвещение, 2011. - 77с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. - М.: Просвещение, 2011. - 95с.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 2011.- 93с.
7. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - | М.: Просвещение, 2012. - 144 с.
8. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Ме­тодическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. (Библиотека учителя)
9. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное вре­мя. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2010. - 144 с.
10. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А., Горский В.А. Примерные программы вне­урочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: Просвещение, 2011.-111 с.
11. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М.: Просвещение, 2011. - 80 с.
12. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в образо­вательных учреждениях. V - XI классы. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008.
13. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - 22-е изд., перераб. и доп. - М.: Совет­ский спорт, 2010. - 144с.

**Учебно-информационные ресурсы**

|  |  |
| --- | --- |
| Электронный адрес | Название сайта |
| <http://www.school.edu.ru> | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| <http://www.edu.ru> | Федеральный портал «Российское образование» |
| <http://www.km.ru> | Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» |
| <http://www.uroki.ru> | Образовательный портал «Учеба» |
| <http://www.uroki.net/docfizcult.htm> | Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей) |
| <http://www.courier.com.ru> | Электронный журнал «Курьер образования» |
| <http://www.vestnik.edu.ru> | Электронный журнал «Вестник образования» |
| <http://www.1september.ru> | Издательский дом «1 сентября» |
| <http://www.sovsportizdat.ru> | Издательский дом «Советский спорт» |
| <http://teacher.fio.ru> | Федерация Интернет образования |
| <http://www.russiatourism.ru/> | Федеральное агентство по туризму (Ростуризм) |
| <http://lib.sportedu.ru> | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ | Научно-теоретический журнал «Теория и практи­ка физической культуры» |
| <http://minstm.gov.ru/>: | Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации |
| <http://www.fizkulturavshkole.ru/> | Сайт «Физическая культура в школе» |
| <http://www.shkola-press.ru> | Журнал «Физическая культура в школе» |
| <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html> | Федеральный справочник «Спорт России» |