

**Пояснительная записка**.

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 г. № 1089 (с изменениями);
* Авторская программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011).
* Примерная программа основного общего образования по физической культуре, составлена на основе государственного стандарта основного общего образования, примерное распределение учебных часов на их изучение 5 стр.)
* Письмо Мин. Обр. и Науки РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
* Программа развития МАОУ ООШ№14
* Учебный план школы.

В программе В. И. Ляха, А. А..Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке и мини - футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (общенациональный компонент деятельности).

**Место учебного предмета в учебном плане**

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 9 класc

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Количество часов (уроков)** |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Класс** |
|  |  | **IX** |
| **1** | **Базовая часть** | **85** |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре** |  |
| **1.2** | **Спортивные игры (в/б, б/б)** | **22** |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |
| **1.4** | **Легкая атлетика** | **18** |
| **1.5** | **Лыжная подготовка** | **18** |
| **1.6** | **Ритмическая гимнастика (д).**  Единоборства (м) | **6** |
| **1.7** | **Плавание** | **3** |
| **2** | **Вариативная часть** | **17** |
| **2.1** | **Мини-футбол** | **3** |
| **2.2** | **Легкая атлетика** | **7** |
| **2.3** | **Лыжная подготовка** | **7** |
|  |  |  |
|  | **Итого:** | **102** |

**Место предмета в базисном учебном плане**

Рабочая программа рассчитана из расчета по УП 3 часа в неделю (по 102 часов в год.)

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Основные задачи физического воспитания учащихся:**

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

- улучшение показателей физического развития;

- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;

- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

* Здоровьесберегающие технологии:

1. Формируют и обеспечивают здоровье учащихся.

2. Создают условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе

3. Включают в процесс занятий элементы активного отдыха.

4. Обеспечивают необходимые гигиенические условия в проведении занятий.

* Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
* Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

* образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
* образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;
* образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

**Планируемы результаты по предмету Физическая культура**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры**:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

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

**В области нравственной культуры**:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры**:

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

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры ученик должен

**Знать и понимать**:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и  
профилактике вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных  
особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.  
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Контрольные тесты – упражнения**

**IХ класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,4 | 4,9 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 151 | 174 | 213 | 137 | 154 | 183 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 430 | 530 | 695 | 385 | 445 | 545 |
| 4.Бег 2000 м (мин, сек) | 11,00 | 10,00 | 9,20 | 13,00 | 12,00 | 10,20 |
| 5.Сила кисти (кг) | 29,0 | 35,0 | 47,0 | 24,0 | 28,0 | 34,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 11,0 | 10,8 | 10,4 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 45 | 50 | 20 | 25 | 30 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 11 | 15 | 20 | 4 | 8 | 14 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 11,0 | 11,0 | 14,0 | 18,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 110 | 115 | 120 | 60 | 90 | 130 |
| Нормы:  1.Бег 60 м (сек) | 10,5 | 9,7 | 8,8 | 10,8 | 10,2 | 9,8 |
| 2.Бег 2000 м (мин,сек) | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 330 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 100 | 110 | 120 | 90 | 100 | 115 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 3 км. | 19,00 | 19,00 | 17,30 | 21,30 | 20,00 | 19,30 |

**Домашнее задание для \_\_\_9\_\_\_класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений | Чет  верть | Нормы на оценку | | | | | | Мои результаты | Оценка |
| «5» | | «4» | | «3» | |
| ю | д | ю | д | ю | д |
| 1 | Прыжки через скакалку | I | 52 | 58 | 50 | 56 | 48 | 54 |  |  |
| II |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III | 56 | 62 | 54 | 60 | 52 | 58 |  |  |
| IV | 58 | 64 | 56 | 62 | 54 | 60 |  |  |
| 2 | Подтягивание – м.  Подтягивание в висе лежа- .  Подъем туловища из положения лежа на спине | I | 10 | 20 | 8 | 15 | 7 | 10 |  |  |
| II | 11 | 22 | 10 | 17 | 8 | 12 |  |  |
| III |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | 13 | 26 | 11 | 21 | 10 | 16 |  |  |
| 3 | Подъем прямых ног из виса  (ю.-до касания ног перекладины;  д.-до угла 90\* на гимн. стенке) | I |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 |  |  |
| III | 12 | 10 | 10 | 8 | 7 | 7 |  |  |
| IV |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Приседание на одной ноге | I | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 |  |  |
| II | 14 | 12 | 12 | 10 | 10 | 8 |  |  |
| III |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | 18 | 16 | 16 | 14 | 14 | 12 |  |  |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | I |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II | 32 | 12 | 30 | 10 | 28 | 8 |  |  |
| III | 36 | 16 | 34 | 14 | 32 | 12 |  |  |
| IV |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тесты для определения физической подготовленности:

1. Шестиминутный бег.
2. **Прыжок в длину с места**.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
4. Броски и ловля теннисного мяча от стены (1 м.).
5. Прыжки через скакалку с двух на две.
6. Приседания на двух.
7. **Подтягивание из виса, виса лежа.**
8. **30мет. 1000мет**.
9. **Наклон вперед сидя**

Итоговая отметка выставляется:

а) с учетом теоретических и практических знаний;

б) с учетом динамики физической подготовленности;

в) с учетом прилежания.

**Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Практические задания** |
| 1. Что такое «здоровый образ жизни»? | 1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. |
| 2. Что значит «рациональный режим питания»? | 2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. |
| 3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»? | 3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании). |
| 4. Чем характеризуется здоровый досуг? | 4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса). |
| 5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе? | 5. Комплекс упражнений для развития координации движений. |
| 6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания? | 6. Комплекс упражнений для развития быстроты. |
| 7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании? | 7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости. |
| 8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании? | 8. Комплекс упражнений для развития гибкости. |
| 9. Как сформировать правильную осанку? | 9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. |
| 10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой? | 10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. |
| 11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений? | 11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его. |
| 12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются? | 12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки. |
| 13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются? | 13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги. |
| 14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма? | 14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.). |
| 15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают? | 15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата). |
| 16. Какие ты знаешь основные физические качества? |  |
| 17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой? |  |
| 18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны? |  |

**Содержание учебного предмета**

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-  
оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1 С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164):

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164):

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164):

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкулыурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

(Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609)

**I.Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и пере лазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

**II. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Упражнения культурно-этнической направленности:

Сюжетно-обзорные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта

**Легкая атлетика, 25 ч.**

1.высокий старт, низкий старт.

2.бег на результат – 100м.

3.бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).

4.прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.

5.прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.

6.метание мяча:

а) на дальность отскока от стены;

б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;

в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.

7.бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.

8.кросс до 15 мин.

9. полоса препятствий.

**Спортивные игры, 25 ч.**

Баскетбол, 9 ч.

1.стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.

3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.

4. вырывание и выбивание мяча.

5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

6. игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол, 3 ч.

1.стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.

2. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

3. ведение мяча по прямой , с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. 4.удары по воротам.

5.вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

6.игра вратаря.

7.тактика свободного нападения, позиционное нападение.

8. игра по упрощенным правилам.

Волейбол, 13 ч.

1.стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

2.предача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

3. игра по упрощенным правилам волейбола.

4.прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть

5. прямой нападающий удар при встречных передачах.

6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Гимнастика, 18 ч.**

1. переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному по два, по четыре в движении. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н/ж.

2.опорные прыжки: Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см), Девочки : прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

3. акробатика: Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов, Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

4.лазанье по канату.

5.общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

6. помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Лыжная подготовка, 25 ч.**

1.попеременный четырехшажный ход

2.переход с попеременных ходов на одновременные .

3.преодоление контр уклона.. 4.прохождение дистанции до 5 км.

**Ритмическая гимнастика, Единоборства 6 ч.**

1.стойки передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

2. пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов». 3.Силовые упражнения и единоборства в парах.

4.виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

5. упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

6. подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

**Плавание, 6 часов при 105 ч. в год, и 3 часа при 102 часах**

1.специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.

2.Старты, повороты.

3.упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.

4.координационные упражнения на суше.

5.названия упражнений и основные признаки техники плавания.

6.влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

7.правила соревнований и определение победителей.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом Готов к труду и обороне (ГТО)**

**Календарно- тематическое планирование 9к л а с с**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Название раздела** | **Тема урока** | **Основное содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | | | **Форма**  **контроля** | **Дата проведения** |
|  |  |  |  |  | | |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | 6 | 7 |
| № 1 | **Легкая атлетика(11ч.)** | Спринтерский бег, эстафетный бег, прыжок в длину. Ме­тание малого мяча. Бег 60 м., 2000 м. | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | | Текущий |  |
| № 2 |  |  | Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КДП: бег 30 м.сдача гто | | Бег 30 м  М Д  «5»-4.9 5.1  «4»-5.4 5.8  «3»-5.5 5.9 |  |
|  |  |  |
| № 3 |  | Порядок составления утренней гимнастики. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КДП: прыжки в длину с места. | |  | | Прыжки в длину с места  М Д  «5»-2.13 1.83  «4»-1.74 1.54  «3»-1.51 1.37 |  |
| № 4 |  |  | Воздействие физкультминуток на сердечно-сосудистую систему. Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафет­ный бег. Специальные беговые Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасностиупражнения. Разви­тие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега. | |  | | Текущий |  |
| № 5 |  |  | Двигательный режим. Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафет­ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега. | | Текущий |  |
|  |  |  | Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Метание малого мяча на дальность. Сдача гто. | |  | | Бег 60 м:  М Д  «5»8,8с; 9,8с;  «4»9.7 с;10.2 с;  «3»10.5с;10.с; |  |
| № 6 |  |  |
| № 7 |  |  | Питание и питьевой режим. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов – отталкивание. Метание мяча на даль­ность с места. Передача эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | | Текущий |  |
| № 8 |  |  | История отечественного спорта. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов - отталкивание. Метание мяча на даль­ность с места. Передача эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  | | Текущий |  |
| № 9 |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 бе­говых шагов (**У**). Метание мяча на даль­ность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости – медленный бег. | |  | | Прыжок в длину  М Д  «5»-4.10 3.30  «4»-3.70 3.10  «3»-3.10 2.60 |  |
| № 10 |  |  | Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. Метание мяча на дальность (**У**). Развитие выносливости – медленный бег. Гто. | |  | | Метание мяча  М Д  «5»-42 27  «4»-37 21  «3»-28 17 |  |
| № 11 |  |  | Предстартовое состояние, «второе дыхание». Бег 2000 м. сдача нормативов гто. | |  | | Бег 2000 м  М Д  «5»-10.00 11.00  «4»-10.40 12.40  «3»-11.40 13.50 |  |
| № 12 | **Мини – футбол (3 ч.)** | Мини-футбол | Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойки игрока, перемещения приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4. | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | | Текущий |  |
| № 13 |  |  | Звезды советского и российского спорта. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебные игры 4х4. | | Текущий |  |
| № 14 |  |  | Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время. Удар поворотом правой и левой ногой. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Перехват мяча. Учебные игры 4х4. | | Текущий |  |
| № 15 | Волейбол 13 ч. |  | Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | Текущий |  |
| № 16 |  |  | Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке через сетку. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в прыжке в парах |  |
| № 17 |  |  | Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости и гибкости. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке через сетку. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Текущий |  |
| № 18 |  |  | Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | |  | | Текущий |  |
| № 19 |  |  | Что лежит в основе отказа от вредных привычек. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | |  | | Текущий |  |
| № 20 |  |  | Поведение в экстремальных ситуациях. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | |  | | Текущий |  |
| № 21 |  |  | Современные системы физических упражнений. Передачи мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | |  | | Текущий |  |
| № 22 |  |  | Влияние физической культуры на репродуктивную функцию человека. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | |  | | Текущий |  |
| № 23 |  |  | Закаливание в осеннее, зимнее время. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | |  | | Текущий |  |
| № 24 |  |  | Звезды советского и российского спорта. Нижняя прямая по­дача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | |  | | Текущий |  |
| № 25 |  |  | Приглашение в Олимпийский мир. Нижняя прямая по­дача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | |  | | Текущий |  |
| № 26 |  |  | Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода. Нижняя прямая по­дача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | |  | | Текущий |  |
| № 27 |  |  | Тестирование двигательной подготовки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | |  | | Текущий |  |
| № 28 | **Ритмическая гимнастика. (6 ч.)** | Комплекс ритмической гимнастики и элементы единоборств. | Правила безопасности на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу вперед. ОРУ на месте. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные движения из народных и современных танцев. Элементы единоборства: стойки и передвижения, захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Акробатика. Упражнения на бревне. (Д). | |  | | Текущий |  |
| №29  №30  №31 |  |  | Порядок составления комплекса утренней гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча).  Элементы единоборства: приемы борьбы за выгодные положения, приемы страховки. Игра «Выталкивание из круга».  Акробатика. Лазание по канату на руках. Упражнение на гимнастическом бревне.  Воздействие физкультминуток на сердечно – сосудистую систему. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Комплекс упражнений ритмической гимнастики | |  | | Текущий |  |
| № 32  № 33 |  |  | . Танцевальные движения из народных и современных танцев. Элементы единоборства: приемы страховки, единоборства в парах, борьба за предмет. Акробатика. Лазание по канату на руках.  Упражнение на гимнастическом бревне, сед на правом бедре, встать зацепом снизу, 2 слитных прыжка со сменой ног, поворот полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь. | |  | | Текущий |  |
| № 34 | **Гимнастика (18 ч.)** |  | Двигательный режим. Повороты в движении ( направо,налево и кругом).  М. Комбинация упражнений по акробатике: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, из упора присев стойка на голове и руках, упор присев, 2 кувырка назад, лазание по канату на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике: равновесие на одной руки в стороны круг руками вперед, выпад вперед и кувырок вперед, кувырок назад перекатом на назад стойка на лопатках перекат вперед в упор присев, прыжок прогнувшись в сторону; и на гимнастическом бревне: сед на правом бедре, встать зацепом снизу, 2 слитных прыжка со сменой ног, поворот полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь. | | | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Текущий |  |
| № 35 |  |  | Тренировочные нагрузки и контроль за ними ЧСС. Повороты в движении (направо, налево и кругом).  М. Комбинация упражнений по акробатике, лазание по канату на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике и на гимнастическом бревне. | | |  | Текущий |  |
| № 36 |  |  | Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля. Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике, лазание по канату на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике и на гимнастическом бревне. | | |  | Текущий |  |
| № 37 |  |  | Основные формы занятий физической культурой. Повороты в движении (направо, налево и кругом).  М. Комбинация упражнений по акробатике, лазание по канату на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике и на гимнастическом бревне. | | |  | Текущий |  |
| № 38 |  |  | Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению. Повороты в движении (направо, налево и кругом).М. Комбинация упражнений по акробатике, лазание по канату на руках **- у**. Д. Комбинация упражнений по акробатике и на гимнастическом бревне **- у**. | | | Оценка техники выполнения. |  |
| № 39 |  |  | Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. Повороты в движении (направо, налево и кругом). М. Комбинация упражнений по акробатике. Д. Комбинация упражнений по акробатике. | | | Текущий |  |
| № 40 |  |  | Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Повороты в движении (направо, налево и кругом).  М. Комбинация упражнений по акробатике **- у**. Перекладина: подъем переворотом силой на низкой перекладине, размахивание и соскок назад на высокой перекладине. Брусья: размахивание в упоре на руках. Д. Комбинация упражнений по акробатике **– у**. Разновысокие брусья: вис согнувшись на н/ж, вис прогнувшись на н/ж. | | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Оценка техники выполнения. |  |
| № 41 |  |  | Предстартовое состояние, «второе дыхание». Повороты в движении (направо, налево и кругом).  М.Перекладина: подъем переворотом силой на высокой перекладине, медленное опускание вперед в вис, махом вперед соскок. Брусья: размахивание в упоре на руках, махом вперед сед ноги врозь, «угол» (держать) – сед ноги врозь, перемах вовнутрь, махом назад соскок прогнувшись. Д. Разновысокие брусья: толчком ног вис прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж, упор на н/ж, перемах правой с перехватом одной руки за в/ж поворотом в вис лежа на н/ж,сед на бедре рука в сторону, перемахом двумя внутрь соскок углом назад. | | |  | Текущий |  |
| № 42 |  |  | Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М. Подъем переворотом в упор **– у.** Комбинация упражнений на перекладине и брусьях. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях. | | |  | Подъем переворотом. |  |
| № 43 |  |  | Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М. Подъем силой в упор **- у**. Комбинация упражнений на перекладине и брусьях. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях. | | |  | Подъем силой. |  |
|  |  | Текущий |
| № 44 |  |  | Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М.Комбинация упражнений на перекладине и брусьях .Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях. | | |  |  |
| № 45 |  |  | Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М.Комбинация упражнений на перекладине и брусьях. Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях. | | |  | Текущий |  |
| № 46 |  |  | Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М.Комбинация упражнений на перекладине и брусьях. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). | | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Текущий |  |
| № 47 |  |  | Что лежит в основе отказа от вредных привычек. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М.Комбинация упражнений на перекладине и брусьях. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). | | |  | Текущий |  |
| № 48 |  |  | Поведение в экстремальных ситуациях. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении. М.Комбинация упражнений на перекладине и брусьях. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). | | |  | Текущий |  |
| № 49 |  |  | Современные системы физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М.Комбинация упражнений на перекладине – **у.** и брусьях. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см).Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях, опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). Подтягивание. | | |  | Оценка техники выполнения. |  |
|  |  |  |
| № 50 |  |  | Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М.Брусья **– у.** Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). Д. Комбинация упражнений на разновысоких брусьях **- у,** опорные прыжки боком через коня (высота 110 см). Подтягивание. | | |  | Оценка техники выполнения. |  |
| № 51 |  |  | Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2,3,4 в движении.М. Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см) **- у**. Д. Опорные прыжки боком через коня (высота 110 см**) - у**. Подтягивание **– у. сдача нормативов гто** | | | . | Подтягивание:  М Д  «5»-9 14  «4»-7 8  «3»-5 4 |  |
| № 52 | **Лыжная подготовка (25 ч.)** |  | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км. | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций | Текущий |  |
| № 53 |  |  | Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход.Скользящий шаг с и без палок. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км. | | | Текущий |  |
|  |  |  |
| № 54 |  | Приглашение в Олимпийский мир. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход.Скользящий шаг с и без палок. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км. | | | Текущий |  |
| № 55 |  |  | Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Подъем в гору скользящим шагом. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км. | | |  | Текущий |  |
| № 56 |  |  | Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Подъем в гору скользящим щагом. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км | | |  | Текущий |  |
| № 57 |  |  | Порядок составления комплекса утренней гимнастики. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 2хшажныйход. Повороты переступанием в движении. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км | | |  | Текущий |  |
|  |  |  |
| № 58 |  | Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему. Повороты переступанием в движении. Коньковый ход**.** Повторные отрезки 2-3х300 м. | | |  | Текущий |  |
| № 59 |  |  | Двигательный режим. Повороты переступанием в движении. Гонка на 1 км. Сдача нормативов гто. | | |  | Гонка на 1 км:  М Д  «5»-5.30 6.00  «4»-6.00 6.30  «3»-7.00 7.30 |  |
| № 60 |  |  | Тренировочные нагрузки и контроль за ними ЧСС. Подъем в гору скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Торможение и поворот упором. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км. | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций | Текущий |  |
| № 61 |  |  |
| Питание и питьевой режим. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 4хшажныйход. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км. | | | Текущий |  |
| № 62 |  |  | Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля. Одновременный одношажный ход, одновременный 2хшажный ход, попеременный 4хшажныйход. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км | | | Текущий |  |
| № 63 |  |  | Основные формы занятий физической культуры. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км | | | Текущий |  |
| № 64 |  |  | Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 3 км | | |  | Текущий |  |
| № 65 |  |  | Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Повторные отрезки 2-3х300 м. | | |  | Текущий |  |
| № 66 |  |  | Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Коньковый ход. Гонка на 2 км. Сдача нормативов гто | | |  | Гонка на 2 км:  М Д  «5»-12.00 13.00  «4»-12.30 13.30  «3»-13.00 14.30 |  |
| № 67 |  |  | Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км. | | |  | Текущий |  |
| № 68 |  |  | Предстартовое состояние, «второе дыхание». Повороты переступанием в движении. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км. | | |  | Текущий |  |
| № 69 |  |  | Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором. Преодоление контруклона. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км | | |  | Текущий |  |
| № 70 |  |  | Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний. Повороты переступанием в движении. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 4 км. | | |  | Текущий |  |
| № 71 |  |  | Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости. Прохождение дистанции до 5 - 6 км. | | |  | Текущий |  |
| № 72 |  |  | Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 - 6 км. | | |  | Текущий |  |
| № 73 |  |  | Что лежит в основе отказа от вредных привычек. Повороты переступанием в движении. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 5 км. | | |  | Текущий |  |
| № 74 |  |  | Коньковый ход. Повторные отрезки 2-3-х300 м. Передвижение на лыжах до 3 км. | | |  | Текущий |  |
| № 75 |  |  | Поведение в экстремальных ситуациях Коньковый ход. Гонка на 3 км. Сдача нормативов гто. | | |  | Гонка на 3км:  М Д  «5»17.30 19.30  «4»18.00 20.00  «3»19.00 21.30 |  |
| № 76 |  |  | Современные системы физических упражнений. Спуски в различных стойках, преодоление контур уклонов, горнолыжные эстафеты. | | |  | Текущий |  |
| № 77 | **Баскетбол(9ч.)** | Баскетбол | Техника безопасности во время занятий по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие. | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Текущий |  |
| № 78 |  | Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода. Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. | | | Текущий |  |
| № 79 |  | Влияние занятий физкультурой на вредные привычки. Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. | | |  | Текущий |  |
| № 80 |  |  | Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты. Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |  | Текущий |  |
| № 81 |  |  | Порядок составления комплекса утренней гимнастики. Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Взаимодействие двух игроков через заслон. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | | |  | Текущий |  |
| № 82 |  | Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему. Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Взаимодействие двух игроков через заслон. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | | | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры | Текущий |  |
| № 83 |  | Личная защита. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | | | Текущий |  |
| № 84 |  |  | Личная защита. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | | | Текущий |  |
| № 85 |  |  | Личная защита. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | | |  | Текущий |  |
| № 86 | **Плавание (3 ч.)** | Плавание. | Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры. | | | делать имитационные движения кроль на груди. | Текущий |  |
| № 87 |  |  | Дыхание во время плавания. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры. Сдача гто. | | | делать имитационные движения кроль на груди. | Текущий |  |
| № 88 |  | Питание и питьевой режим. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры. | | | делать имитационные движения кроль на спине. | Текущий |  |
|  |  |  | Самоконтроль с применением функциональной пробы, антрометрические измерения. Дневник самоконтроля. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры. | | | делать имитационные движения кроль на спине. | Текущий |  |
|  |  |  | Значение напряжения и расслабления мышц. Техника движения. Брасс. Подвижные игры. | | | выполнять имитационные упражнения брасс. | Текущий |  |
|  |  |  | Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Техника движения. Брасс. Сдача нормативов гто. Подвижные игры. | | | делать имитационные движения кроль на спине. | Текущий |  |
| № 89 | **Легкая атлетика(14 ч.)** | Прыжки в высоту с разбега. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (**р**). | | | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | Текущий |  |
| № 90 |  |  | Профилактика плоскостопия. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (**З**). | | | Текущий |  |
| № 91 |  |  | Мир Олимпийских игр. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (**С**). | | | Текущий |  |
| № 92 |  |  | Поведение в экстремальных ситуациях. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (**У**). сдача нормативов гто | | | Прыжок в высоту  М Д  «5»-115 110  «4»-105 100  «3»-95 90 |  |
| №93 |  | Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча, бег на выносливость | Влияние физической культуры на развитие внимания, памяти, мышления. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. | | | Текущий |  |
| № 94 |  | Правила приема водных, воздушных, и солнечных ванн. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Прыжки в длину. Развитие скоростных качеств. | | | Текущий |  |
| № 95 |  | Признаки различной степени утомления. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег 60м **– у.** Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Прыжки в длину, метание малого мяча. Развитие скоростных качеств. | | |  | Бег 60 м :  М Д  «5»9.6 10.0  «4»10.2 10.4  «3»11.0 10.2 |  |
| №96 |  |  | Звезды советского и российского спорта. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину, метание малого мяча. Развитие скоростных качеств. | | |  | Текущий |  |
| № 97 |  |  | Личная гигиена. Прыжки в длину с разбега – **у**. Метание малого мяча на дальность**.** Медленный бег до 6 минут. Сдача нормативов гто. | | |  | Прыжки в длину с разбега:  М Д  «5»380 330  «4»340 300  «3»300 240 |  |
| № 98 |  |  | Значение ЗОЖ для здоровья человека. Метание малого мяча на дальность – **у.** Медленный бег до 6 минут. | | |  | Метание малого мяча:  М Д  «5»38 25  «4»33 20  «3»24 17 |  |
| № 99 |  |  | Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы. Бег на 2000 м **– у.** сдача нормативов гто. | | |  | Бег на 2000 м:  М Д  «5»-10.00 11.00  «4»-10.40 12.40  «3»-11.40 13.50 |  |
| № 100 |  |  | КДП – бег 30 м с высокого старта. прыжки в длину с места. Подтягивание. Эстафеты. Подвижные игры. | | |  | Бег на 30 м с высокого старта  М Д  «5»-5.0 5.1  «4»-5.5 5.8  «3»-5.6 5.9 |  |
| № 101 |  |  | КДП – прыжки в длину с места. Подтягивание. Эстафеты. Подвижные игры. | | |  | Прыжки в длину с места:  М Д  «5»-185 183  «4»-158 154  «3»-141 137 |  |
| № 102 |  |  | КДП – подтягивание. Эстафеты. Подвижные игры. | | |  | Подтягивание:  М Д  «5»-9 19  «4»-7 16  «3»-5 12 |  |