

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС
протокол № 12 от 27.08.2020 г
Рассмотрена на заседании УС школы
Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 2»
01-02/266 от 27.08.2020 г
Директор школы: А.Л.Розина



Рабочая программа
на 2020- 2021 учебный год

По предмету _ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОВЗ)
9 класс

Ярославль 2020 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускник научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- « характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- * характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

- * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- * выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- * выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Уровень подготовки обучающихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Обучающиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5

11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

История развития современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Общая (базовая) физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: *Акробатика* - Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

Строевые упражнения – на каждом уроке: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы –Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках..

Упражнение в равновесии – :Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки – 3 часа :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта **Баскетбол:** Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол: Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

Лыжная подготовка: История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

Развитие двигательных качеств

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно); бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; максимальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки, переходящие в бег с ускорением; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360°; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя "руками; многоскоки через препятствия; челночный (3 x 10) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; индивидуальная силовая подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно). Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплексы упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (составляются школьниками самостоятельно).

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие координации: бег по ребру гимнастической скамейки, прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости проводится посредством разработанных комплексов, круговой тренировки, различных упражнений и подвижных игр для развития физических способностей с предметами и без них.

Упражнения и нагрузка варьируются в соответствии с целью, поставленной на каждом учебно-тренировочном занятии.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание учебной программы	Количество часов
1	Основы о физической культуре	в процессе урока

2	Легкая атлетика	20
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	25
4	Гимнастика с элементами акробатики	12
5	Лыжная подготовка	11

3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по учебному предмету «Физическая культура»9 класс
Легкая атлетика (8часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	ФОПД Элементы содержания	Планируемые результаты предметные		Вид контроля
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	5		Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м) Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Инструктаж по ТБ.	Знать: технику безопасности на уроках легкой атлетики.	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
2				Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (30 м)</i> Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.	Знать определение ФК.	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Входящий тестовый контроль
3				Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (1000 м)</i> Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.	Знать: технику безопасности на уроках легкой атлетики.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Входящий тестовый контроль
4				Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	Знать: Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
5				Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Входящий тестовый контроль (челночный бег 3х10 м)</i> Правила соревнований по прыжкам в длину.	Знать: Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Входящий тестовый контроль
6				Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Знать: Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий

7				Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Знать: Правила соревнований по метанию.	Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега	Текущий
8				Метание мяча. Опрос по теории.	Знать: Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.	Уметь: метать мяч в цель и на дальность с разбега	Текущий

Гимнастика с элементами акробатики (12 час)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	ФОПД Элементы содержания	Планируемые результаты Предметные		Вид контроля
9				Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Выход силой Развитие силы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	Знать: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий
10				Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Выход силой. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	Знать: Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий
11				Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Развитие силы. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	Знать: Основы начальной военной физической подготовки.	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Текущий
12				Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне Развитие силы. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	Знать: Основы начальной военной физической подготовки.	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Текущий
13				Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Развитие силы. Лазанье по канату в два приема. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	Знать: Основы начальной военной физической подготовки.	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Текущий
14				Выполнение комбинации на гимнастическом бревне. ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема. Опрос по теории.	Знать: Основы начальной военной физической подготовки.	Уметь: выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Текущий

15				Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Знать: Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий
16				Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Знать: Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий
17				Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Знать: Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через козла.	Текущий
18				Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	Текущий
19				Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	Текущий
20				Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Знать: Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	Текущий

Спортивные игры (10часов)							
№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	ФОПД Элементы содержания	Планируемые результаты		Вид контроля
					Предметные		
21	Баскетбол			Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1)Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	Знать: Технику безопасности во время спортивных игр.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
22				Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1)Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
23				Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3х1)Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
24				Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1х1х2)Развитие скоростных способностей. Учебная игра.Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
25				Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1)Развитие скоростных способностей. Учебная игра.Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
26				Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра.Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий

27			Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
28			Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
29			Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	Знать: Развитие скоростных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
30			Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	Знать: Развитие скоростных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий

Лыжная подготовка (11 часов).

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	ФОПД Элементы содержания	Планируемые результаты Предметные		Вид контроля
31		16		Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Инструктаж по технике безопасности.ВМ	Знать: Инструктаж по технике безопасности.	Уметь: передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	Текущий
32				Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Знать: Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Уметь: передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	Текущий
33				Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Элементы тактики лыжных гонок.	Знать: Элементы тактики лыжных гонок.	Уметь: передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	Текущий
34				Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок.	Знать: Элементы тактики лыжных гонок.	Уметь: передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	Текущий
35				Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,	Уметь: передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	Текущий
36				Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных функциональных систем организма, развития физических способностей.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,	Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные.	Текущий
37				Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,	Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные.	Текущий

38				Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	Знать: Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,	Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные.	Текущий
39				Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	Знать: Правила соревнований	Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные	Текущий
40				Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.	Знать: Правила соревнований	Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные; преодолевать контруклон.	Текущий
41				Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.	Знать: Инструктаж по технике безопасности.	Уметь: описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные; преодолевать контруклон	Текущий
42				Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Промежуточный тестовый контроль.	Знать: Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий
43				Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Промежуточный тестовый контроль.	Знать: Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий

44				Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля. <i>Промежуточный тестовый контроль.</i>	Знать: Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий
----	--	--	--	--	--	--	---------

Спортивные игры (15 ч)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	ФОПД Элементы содержания	Планируемые результаты Предметные		Вид контроля С.В. У.
					Знать	Уметь	
45	Волейбол			Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности.	Знать: Техника безопасности на уроках.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
46				Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
47				Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
48				Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	Знать: Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
49				Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
50				Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий

[illegible]

59				Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
----	--	--	--	--	--	--	---------

Легкая атлетика (9 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	ФОПД Элементы содержания	Планируемые результаты Предметные		Вид контроля
					Знать	Уметь	
60	Спринтерский бег			Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<i>Знать:</i> Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
61				Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Знать: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
62				Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Знать: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
63	Метание мяча	4		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий

64			Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий
65			Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Знать: Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий
66			Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.	Знать: Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий
67			Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.	Знать: Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий
68			Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа о правилах безопасного поведения на воде, безопасного поведения во время летних каникул.	Знать: о правилах безопасного поведения на воде, безопасного поведения во время летних каникул	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий