

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6»
Артёмовского городского округа

Рассмотрено:
Председатель МО
_____ Трубарова О.А.
«__» _____ 2022 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
_____ Фадеева В.М.
«__» _____ 2022г.

Утверждаю:
Директор
_____ (Т.Н. Кулакова)
«__» _____ 2022 г.

Рабочая программа
по физической культуре
на 2022/23 учебный год
5-11 Классы
68 часов в год
2 часа в неделю

Учитель: Маметов Алексей Одилжонович

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 9–10 классов.

На предмет физической культуры в 1–4 классах, 5-9 классах и 10- 11 классах выделяется по 2 учебных часа в неделю, по 68 часов в год.

Цели обучения в 5-11 классах

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану школы			Реквизиты программы	УМК обучающихся	УМК учителя: методическое обеспечение преподавания
	Федеральный компонент	Региональный компонент	Школьный компонент			

9	3			<p>Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Автор В.И.Лях, А.А.Зданевич «Просвещение» 2012 год. Допущено Министерством образования и науки РФ.</p>	<p>«Физическая культура 5-9 классы»- учебник для учащихся 5-9 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва. «Просвещение» 2012 год. Допущено Министерством образования и науки РФ.</p>	<p>«Физическая культура 5-9 классы»- методическое пособие для учителя В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва. «Просвещение» 2012 год.</p> <p>В.И. Лях. «Тестовый контроль» 5-9 классы Москва «Просвещение». 2009 год.</p> <p>ГИА. Физическая культура. Сборник заданий для проведения экзамена в 9 классе. Москва. «Просвещение». 2009 год.</p> <p>Физическая культура. Сборник заданий для проведения экзамена в 9 классе. Москва «Просвещение». 2012 год.</p> <p>Физическая культура. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. 9-11 классы. Волгоград. «Учитель». 2010 год.</p> <p>Тестовые вопросы и задания по физической культуре. Москва «Глобус». 2010 год.</p> <p>Тестовые вопросы и задания по физической культуре Второе издание. Издательство «Планета», 2013 год.</p> <p>Научно-методический журнал. Физическая культура в школе. Издательство «Школа-Пресс»</p> <p>Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров. Спорт в школе. Издательство «1 сентября»</p>
---	---	--	--	--	---	---

10	3		<p>Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Автор В.И.Лях, А.А.Зданевич «Просвещение» 2012 год. Допущено Министерством образования и науки РФ.</p>	<p>«Физическая культура 5-11 классы»- учебник для учащихся 10-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва. «Просвещение» 2009 год. Допущено Министерством образования и науки РФ.</p>	<p>«Методика физического воспитания учащихся 5-11 классов». Пособие для учителя. А.В. Берёзин, А.А. Зданевич.Москва. «Просвещение» 2010 год.</p> <p>Физическая культура. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. 9-11 классы.Волгоград. «Учитель». 2010 год.</p> <p>Тестовые вопросы и задания по физической культуре. Москва «Глобус». 2010 год.</p> <p>Тестовые вопросы и задания по физической культуре Второе издание. Издательство «Планета», 2013 год.</p> <p>Научно-методический журнал. Физическая культура в школе.Издательство «Школа-Пресс» .</p> <p>Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров. Спорт в школе.Издательство «1 сентября»</p>
----	---	--	--	--	---

11	3		<p>Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Автор В.И.Лях, А.А.Зданевич «Просвещение» 2012 год. Допущено Министерством образования и науки РФ.</p>	<p>«Физическая культура 5-11 классы»- учебник для учащихся 5-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва. «Просвещение» 2009 год. Допущено Министерством образования и науки РФ.</p>	<p>«Методика физического воспитания учащихся 5-11 классов». Пособие для учителя. А.В. Берёзин, А.А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2002 год. Физическая культура. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. 5-11 классы. Волгоград. «Учитель». 2010 год. Тестовые вопросы и задания по физической культуре. Москва «Глобус». 2010 год. Тестовые вопросы и задания по физической культуре Второе издание. Издательство «Планета», 2013 год. Научно-методический журнал. Физическая культура в школе. Издательство «Школа-Пресс». Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров. Спорт в школе. Издательство «1 сентября»</p>
----	---	--	--	---	---

Распределение учебного времени по разделам программы

5-11 классы

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов		
		Класс		
		9	10	11
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2.	Лёгкая атлетика	14	14	14
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	20
4.	Баскетбол	12	12	12
5.	Волейбол	14	14	14
5.	Кроссовая подготовка	8	8	8
	Итого:	68	68	68

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5 (отлично)	Оценка 4 (хорошо)	Оценка 3 (удовлетворительно)	Оценка 2 (неудовлетворительно)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5 (отлично)	Оценка 4 (хорошо)	Оценка 3 (удовлетворительно)	Оценка 2 (неудовлетворительно)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
---	--	--	--

**III. Владение способами
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5 (отлично)	Оценка 4 (хорошо)	Оценка 3 (удовлетворительно)	Оценка 2 (неудовлетворительно)
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (отлично)	Оценка 4 (хорошо)	Оценка 3 (удовлетворительно)	Оценка 2 (неудовлетворительно)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является **темп прироста результатов**. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, кроссовой подготовке легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№ урока	Дата проведения Урока		Тема урока	Вид, тип урока	Элементы содержания	Контроль: вид, форма, измерители	Примечания
	План	Факт					
Лёгкая атлетика – 14 часов							
1			Спринтерский бег, эстафетный бег.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. I юношеские Олимпийские игры. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 метров спец. беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4*100м.П/игра «Футбол», «Русская лапта».	Текущий	
2			Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Комбинированный	ОРУ спец. «беговые». В/старт бег по дистанции 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 70-80 м.	Подъём туловища из положения лёжа. За 1 мин.	

					<p>Развитие скоростных качеств. Тестирование подъёма туловища за 1 мин. Из положения, лёжа на спине. Тестирование челночного бега 3*10м. П/игра «Уличные вышибалы». Основы обучения двигательным действиям. Эстафетный бег 4*100м.П/игра «Футбол», «Русская лапта».</p>	<p>кол-во раз. Мальчики: «5» - 50; «4» - 45; «3» - 40; Девочки: «5» - 40; «4» - 35; «3» - 26; Челночный бег 3*10м.сек. Мальчики: «5» - 8.0; «4» - 8.7; «3» - 9.0; Девочки: «5» - 8.6; «4» - 9.4; «3» - 9.9;</p>	
3			<p>Спринтерский бег. Прыжок в длину. Метание мяча.</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>ОРУ спец. «прыжковые». В/старт бег по дистанции 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 70-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Финиширование. Тестирование прыжка в длину с места. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м ширина.</p>	<p>Прыжки в длину с места (см) Мальчики: «5» - 220; «4» - 190; «3» - 175; Девушки: «5» - 205; «4» - 165; «3» - 155;</p>	

					П/игра «Футбол», «Русская лапта».		
4			Спринтерский бег. Метание мяча.	Комбинированный	В/старт бег по дистанции 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 70-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование прыжка через скакалку, 20 сек., раз. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. Упражнение на внимание. П/игра «Футбол», «Русская лапта».	Прыжок через скакалку, 20сек. кол-во раз Мальчики: «5» - 56; «4» - 54; «3» - 52; Девочки: «5» - 62; «4» - 60; «3» - 58; Наклоны вперёд из положения сидя. Мальчики: «5» - 11+ «4» - 12 «3» - 7- Девочки: «5» - 20+ «4» - 10	

						«3» - 6-	
5			Спринтерский бег. Метание мяча.	Комбинированный	ОРУ спец. «прыжковые». В/старт до 30-40 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование бега 30 м. Тестирование подтягивания на высокой перекладине. Старты из различных И.П Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м ширина. П/игра «Вышибалы».	Бег 30м, секунд Мальчики: «5» - 4.5; «4» - 5.3; «3» - 5.5; Девушки: «5» - 4.9; «4» - 5.8; «3» - 6.0; Подтягивание на высокой перекладине. Мальчики: «5» - 10; «4» - 7 «3» - 3; Девочки: «5» - 16; «4» - 12; «3» - 5;	
6			Спринтерский бег. Метание мяча.	Комбинированный	ОРУ спец. «беговые». Бег в равномерном темпе до 10 мин. Развитие выносливости. Тестирование бега на 60м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Футбол», «Русская	Бег 60м, секунд Мальчики: «5» - 8.5; «4» - 9.2; «3» - 10.0; Девочки: «5» - 9.4; «4» - 10.0; «3» - 10.5;	

					лапта».		
7			Бег на средние дистанции. Метание мяча.	Комбинированный	ОРУ спец. «прыжковые». Бег в равномерном темпе до 10 мин Развитие выносливости. Старты из различных И.П. Тестирование бега на 500м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Гибрид».	Бег 500м, мин. Мальчики: «5» - 1.35; «4» - 2.05; «3» - 2.25; Девочки: «5» - 2.05; «4» - 2.20; «3» - 2.55;	
8			Бег на средние дистанции. Метание мяча	Комбинированный	ОРУ спец. «беговые» Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность. Бег до 15 минут. Развитие выносливости. П/игра «Футбол», «Русская лапта».	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Мальчики: «5» - 32; «4» - 27; «3» - 22; Девочки: «5» - 20; «4» - 15; «3» - 10;	
9			Бег на длинные дистанции. Метание мяча	Комбинированный	ОРУ спец. «беговые». Тестирование метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Развитие выносливости. Бег до 15 минут. Развитие	Метание мяча на дальность. Мальчики: «5» - 40; «4» - 35; «3» - 32; Девочки: «5» - 35; «4» - 32;	

					выносливости. П/игра «Гибрид».	«3» - 30;	
10			Бег на средние дистанции. Бросок набивного мяча.	Контрольный	ОРУ спец. «беговые». Тестирование броска набивного мяча: м-3 кг; д-2 кг из положения, сидя на полу. Тестирование бега на 1000м. Развитие выносливости. История отечественного спорта. П/игра «Вышибалы»	Бег 1000м, мин. Мальчики: «5» - 3.40; «4» - 4.10; «3» - 4.40; Девочки: «5» - 4.10; «4» - 4.40; «3» - 5.10;	
11			Бег на длинные дистанции.	Комбинированный	ОРУ спец. «прыжковые». Бег 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости. П/игра «Гибрид».	Текущий	
12			Бег на средние дистанции.	Контрольный урок	ОРУ спец. «прыжковые». Тестирование бега 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости. П/игры по выбору учащихся. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	Бег 2000м, мин. Мальчики: «5» - 8.20; «4» - 9.20; «3» - 9.45; Девочки-1500 м. «5»-7.30; «4»- 8.00; «3»- 9.00;	
13			Бег на средние дистанции.	Контрольный урок	ОРУ спец. «прыжковые». Тестирование бега 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости. П/игры по выбору учащихся.	Бег 2000м, мин. Мальчики: «5» - 8.20; «4» - 9.20; «3» - 9.45; Девочки-1500 м.	

					Правила соревнований по лёгкой атлетике.	«5»-7.30; «4»- 8.00; «3»- 9.00;	
14			Бег на средние дистанции.	Контрольный урок	ОРУ спец. «прыжковые». Тестирование бега 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости. П/игры по выбору учащихся. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	Бег 2000м, мин. Мальчики: «5» - 8.20; «4» - 9.20; «3» - 9.45; Девочки-1500 м. «5»-7.30; «4»- 8.00; «3»- 9.00;	
Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов							
15			Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	Изучение нового материала.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время упражнений на гимнастических снарядах. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). Развитие координационных способностей. Подтягивание в висе. Развитие силовых	Текущий	

					способностей.		
16			Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекаат вперёд. Махом одной толчком другой два переворота в сторону (лицом вперёд). 2-3 шага длинный кувырок вперёд, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперёд слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекаат вперёд в упор присев. Сед с наклоном вперёд и перекаатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны.	Текущий	

					Развитие координационных способностей. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Эстафеты.		
17			Строевые упражнения. Акробатика. Висы.	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекат вперёд. Махом одной толчком другой два переворота в сторону (лицом вперёд). 2-3 шага длинный кувырок вперёд, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперёд слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекат вперёд в упор присев. Сед с наклоном вперёд и перекатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по	Текущий	

					направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны. Подтягивание в виси. Эстафета.		
18			Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание	Контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекаат вперёд. Махом одной толчком другой два переворота в сторону (лицом вперёд). 2-3 шага длинный кувырок вперёд, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперёд слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекаат вперёд в упор присев. Сед с наклоном вперёд и перекаатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по	Подтягивание на высокой перекладине: Мальчики: «5» - 10; «4» - 7; «3» - 3; Девочки: «5» - 16; «4» - 12; «3» - 5;	

					направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Развитие координационных способностей. Прыжок вверх ноги и руки в стороны. Подтягивание в висе.		
19			Строевые упражнения. Акробатика.	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекат вперед. Махом одной толчком другой два переворота в сторону (лицом вперед). 2-3 шага длинный кувырок вперед, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперед слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекат вперед в упор присев. Сед с наклоном вперед и перекатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком	Текущий	

					другой два переворота в сторону (лицом по направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны.		
20			Строевые упражнения. Акробатика	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекаат вперёд. Махом одной толчком другой два переворота в сторону (лицом вперёд). 2-3 шага длинный кувырок вперёд, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперёд слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекаат вперёд в упор присев. Сед с наклоном вперёд и перекаатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по	Текущий	

					направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны.		
21			Строевые упражнения. Акробатика.	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекат вперед. Махом одной толчком другой два переворота в сторону (лицом вперед). 2-3 шага длинный кувырок вперед, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперед слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекат вперед в упор присев. Сед с наклоном вперед и перекатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по направлению). С разбега 2-3 шага длинный	Текущий	

					кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны.		
22			Строевые упражнения. Акробатика.	Комбинированный	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекаат вперёд. Махом одной толчком другой два переворота в сторону (лицом вперёд). 2-3 шага длинный кувырок вперёд, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперёд слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекаат вперёд в упор присев. Сед с наклоном вперёд и перекаатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны.</p>	Текущий	

23			Строевые упражнения. Акробатика	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекат вперёд. Махом одной толчком другой два переворота в сторону (лицом вперёд). 2-3 шага длинный кувырок вперёд, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперёд слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекат вперёд в упор присев. Сед с наклоном вперёд и перекатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны.	Текущий	
24			Строевые упражнения. Акробатика	Контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Техника выполнения	

					<p>два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекал вперед. Махом одной толчком другой два переворота в сторону (лицом вперед). 2-3 шага длинный кувырок вперед, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперед слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекал вперед в упор присев. Сед с наклоном вперед и перекалом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны.</p>	<p>акробатического соединения</p>	
25			<p>Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату, шесту.</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и</p>	<p>Текущий</p>	

					сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок: мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами.		
26			Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату, шесту.	Комбинированный	Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок: мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами.	Текущий	
27			Строевые упражнения.	Контрольный	Строевой шаг.	Техника	

			Опорный прыжок. Лазание по канату, шесту.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок: мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами.	выполнения лазания по канату в (три, два) приёма на время	
28			Строевые упражнения. Опорный прыжок. Круговая тренировка.	Комбинированный	Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок: мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.)	Текущий	

					Круговая тренировка из 5-ти станций. Эстафета.		
29			Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Контрольный	Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок: мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами.	Техника выполнения опорного прыжка	
30			Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Контрольный	Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок: мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки:		

					прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами.		
31			Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Контрольный	Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок: мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами.		
32			Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Контрольный	Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок: мальчики:		

					<p>прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки:</p> <p>прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма.</p> <p>Эстафеты с предметами.</p>		
33			Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Контрольный	<p>Строевой шаг.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой.</p> <p>Опорный прыжок:</p> <p>мальчики:</p> <p>прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки:</p> <p>прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма.</p> <p>Эстафеты с предметами.</p>		
34			Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Контрольный	<p>Строевой шаг.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической</p>		

					скакалкой. Опорный прыжок: мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами.		
Баскетбол – 12час							
35			Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Вводный урок. Изучение нового материала.	Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте. Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Текущий	
36			Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Комбинированный	ОРУ спец. «беговые». Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча. Передача мяча 1 рукой от плеча. Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Текущий	
37			Ловля и передача мяча.	Комбинированный	ОРУ спец. «беговые».	Текущий	

			Ведение мяча. Быстрый прорыв. Двусторонняя игра в баскетбол		Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом 3:2. Развитие психомоторных способностей. Двусторонняя игра в баскетбол		
38			Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол	Комбинированный	ОРУ спец. «беговые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом 3:2. Развитие психомоторных способностей. Игра 3:3.	Текущий	
39			Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Быстрый прорыв. Двусторонняя игра в баскетбол	Комбинированный	ОРУ спец. «беговые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом 3:2. Развитие психомоторных способностей. Двусторонняя игра в баскетбол	Текущий	
40			Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок	Контрольный	ОРУ спец. «прыжковые». Перемещение в стойке	Техника выполнения	

			мяча по кольцу. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол		баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Двусторонняя игра в баскетбол	передачи мяча двумя руками от груди.	
41			Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол	Комбинированный	ОРУ спец. «прыжковые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Двусторонняя игра в баскетбол	Текущий	
42			Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол	Комбинированный	ОРУ спец. «прыжковые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие	Техника выполнения ловли и передачи мяча в движении.	

					трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Двусторонняя игра в баскетбол		
43			Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол	Комбинированный	ОРУ спец. «прыжковые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Двусторонняя игра в баскетбол	Текущий	
44			Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол	Комбинированный	ОРУ спец. «прыжковые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков (тройка и	Техника выполнения броска по кольцу	

					малая восьмёрка). Двусторонняя игра в баскетбол		
45			Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол	Комбинированный	ОРУ спец. «прыжковые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Двусторонняя игра в баскетбол	Текущий	
46			Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол	Комбинированный	ОРУ спец. «прыжковые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	Текущий	

Двусторонняя игра в баскетбол

Кроссовая подготовка – 8 часов

					Двусторонняя игра в баскетбол		
Кроссовая подготовка – 8 часов							
47			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Вводный урок	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Попеременно двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Текущий	
48			Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	Текущий	
49			Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	Текущий	
50			Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход.	Текущий	

			Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные		Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км.		
51			Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км.	Текущий	
52			Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км.	Текущий	
53			Переход с одновременных ходов на попеременные. Лыжные гонки.	Комбинированный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Лыжные гонки 1км. на время. Развитие выносливости. Эстафеты.	Лыжные гонки 1 км. мин. Мальчики: «5» - 4.3; «4» - 4.50; «3» - 5.20; Девочки: «5» - 5.45;	

						«4» - 6.15; «3» - 7.00;	
54			Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4.5 км.	Текущий	
Волейбол -14 часов							
55			Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком	Вводный урок. Изучение нового материала	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	Текущий	
56			Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра волейбол по правилам.	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.	Текущий	

					Физическая культура и её значение, и формирование здорового образа жизни. Игра по упрощённым правилам.		
57			Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра волейбол по правилам.	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Текущий	
58			Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра волейбол по правилам.	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Стойки и перемещение игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками	Текущий	

					в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.		
59			Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Игра волейбол по правилам.	Комбинированный	Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении.	Текущий	
60			Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	Комбинированный	Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении.	Текущий	
61			Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	Контрольный	Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении.	Оценка техники приёма мяча отражённого сеткой.	
62			Приём мяча, отражённого сеткой.	Комбинированный	Стойки и передвижение игроков. Приём мяча,	Текущий	

			Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.		отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении.		
63			Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	Комбинированный	Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении.	Текущий	
64			Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	Комбинированный	Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите.	Текущий	
65			Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по	Комбинированный	Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Текущий	

			правилам.		Игра в защите.		
66			Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	Комбинированный	Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите.	Текущий	
67			Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	Комбинированный	Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении и защите.	Текущий	
68			Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам.	Комбинированный	Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении и защите.	Текущий	

