

Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России –
общеобразовательная школа при Посольстве России в Лаосе

«Рассмотрено» руководитель МО _____/ Качурина Л.П./ Протокол № ____ от « » 2021 г.	«Согласовано» зам. директора по УВР _____/ Сафин А.Р. / от « » 2021 г.	«Утверждаю» Директор школы _____/Поздняков А.П./ Распоряжение № ____ от « » 2021 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

степень образования основное общее образование 9 класс

количество часов 68 ч

Программу составил:

Малейченко Григорий Александрович,

учитель физкультуры и ОБЖ

ВЪЕНТЬЯН

2021 год

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта Основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» 8-9 класс. Реализация программы предполагает использование УМК (В.И. Лях «Физическая культура» учебник для учащихся 8-9 классов. – 6-е изд., - М.: Просвещение, 2019, -256с.).

Рабочая программа учебного курса 9 класса по физической культуре разработана с учётом требований и положений, изложенных в следующих документах:

- Конституция Российской Федерации (ст.43)
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ статьи 10, 11, 12, 28, 29, 30, 47, 55, 66, «Об образовании в Российской Федерации»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденных постановлением главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2021-2022 учебный год
- Федеральный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644)
- Федеральный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644)
- Положение о специализированном структурном образовательном подразделении Посольства России в Лаосе, от 1 февраля 2016 года;
- Основная образовательная программа ООО средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе
- Учебный план средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе на 2021-2022 уч.год.
- Положение о рабочей программе педагога средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе.

Количество часов по программе – 68 ч. Количество часов в неделю – 2 ч.

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника
<u>1.1.1.8.1.3.1</u>	В.И. Лях	Физическая культура	8-9	Издательство «Просвещение»

Цели и задачи

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников к бережному отношению к своему здоровью,

целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа физического воспитания учащихся 5 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

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

Рабочая программа создает условия для реализации деятельностного подхода.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Форма организации образовательного процесса классно-урочная: традиционные уроки (усвоение новых знаний, закрепление изученного, повторительно-обобщающий урок, комбинированный урок, урок контроля знаний, урок-практикум); нестандартные уроки: зачёт, семинар, индивидуальные консультации, оказываемые дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

Реализация программы возможна с использованием сетевого, электронного, дистанционного обучения.

Количество часов по программе – 68 часа, проектно-исследовательская деятельность интегрирована в уроки.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

- виды лыжного спорта;

- влияние занятий волейболом, баскетболом на трудовую подготовку;

- что значит «тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать

- в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до

100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой;

- уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу.

3. Содержание учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре – (в процессе урока)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток и физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Способы физкультурной деятельности – в процессе уроков

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование – 68 часов

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе уроков

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность – 68 часов

Гимнастика с основами акробатики - 9 часов

Знания о физической культуре (в процессе урока). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» - 9 часов

Знания о физической культуре (в процессе урока). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 1500 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту процесс совершенствования прыжков в высоту. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м, с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча(2кг)двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг и с учетом возрастных и половых особенностей

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с

изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля

Подвижные и спортивные игры - 34 часа

Баскетбол - 11 часов

Знания о спортивной игре (в процессе урока). Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Дальнейшее обучение технике движений Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: Дальнейшее обучение технике движений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления

движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: Перехват мяча

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов :ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания

Волейбол - 11 часов

Знания о спортивной игре (в процессе урока). Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Овладение игрой. Игра по правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

Бадминтон – 12 часов

Теоретические сведения

Основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона. Требования к оборудованию и инвентарю на занятиях бадминтоном. Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.

Практический материал

Стойки и перемещения игрока. Передвижения по зонам площадки. Кистевой удар. Координация движений перемещения. Совершенствование жонглирования. Короткий удар на сетке. Высоко-далекий удар.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- как влияют занятия спортивными играми на организм;
- правила игр.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять технические приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;

Упражнения общеразвивающей направленности. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с.

В баскетболе изучают ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо с различных дистанций, ловлю и передачу мяча одной и двумя руками.

В волейболе изучают прием и передачи (верхняя и нижняя) и подачи (верхняя и нижняя).

В ходе изучения курса дети должны уметь играть в данные спортивные игры по правилам

Плавание 16 часов

Знакомство с историей развития плавания. Соблюдение правил безопасности. Описание техники выполнения упражнений на суше и воде. Выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавания. Освоение теоретических основ плавания.

Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавания. Освоение теоретических основ плавания. Совершенствование техники упражнений. Овладение требованиями правила Т.Б, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений и тестов.

Совершенствование техники упражнений на воде. Овладение требованиями и правилами, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений и тестов. Измерение результатов, помощь в оценке и проведении соревнований. Оказание помощи в подготовке мест проведения занятий. Соблюдение правил соревнований.

С целью оптимизации двигательной активности на уроках физической культуры, изучение материала по темам: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности проходит в процессе уроков, при прохождении разделов программы часы распределены равномерно в каждый раздел изучаемой программы.

Основными принципами, идеями и подходами для реализации цели и задач являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата	Количе ство часов	Примечание
Лёгкая атлетика – 9 часов				
№1	Основы знаний: правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Названия разучиваемых упражнений и основы их выполнения. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Игра "База", эстафеты	03.09	1	
№2	Основы знаний : значение разминки для выполнения л/а упражнений. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег по дистанции (70-80 м). Обучение технике прыжка в длину с места. Спортивные игры	06.09	1	
№3	Основы знаний: формирование представлений о правилах соревнований в прыжках. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Закрепление техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО. Игра "База", эстафеты	10.09	1	
№4	Основы знаний: формирование представлений о правилах соревнований в метании. Оценка усвоения техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега . Обучение технике метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на точность. Игра "Перестрелка", эстафеты	13.09	1	
№5	Основы знаний: техника метания мяча. Закрепление техники метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на точность. Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование уровня физической подготовленности Игра "Перестрелка", эстафеты	17.09	1	
№6	Метание. Основы знаний: Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. 30м – на результат. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Спортивная игра «Русская лапта».	20.09	1	

№7	Основы знаний: Сколько раз в неделю надо выполнять упражнения на развития силы. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; в коридор 5 – 6 м. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Спортивная игра «Русская лапта».	24.09	1	
№8	Прыжки. ИТБ при прыжках в длину. Основы знаний. Овладение техникой прыжка в длину с места. Повторение специальных беговых упражнений. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с места – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Пионербол»	27.09	1	
№9	Совершенствование ОРУ в движении, сочетание различных видов ходьбы и бега, высокий старт: бег с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам. Тестирование прыжка в длину с места Подвижные игры и эстафеты.	01.10	1	
Подвижные и спортивные игры – 34 часа				
Баскетбол - 11 часов				
№10	Основы знаний: правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Обучение техники броска двумя руками от головы с места. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита. Игра «Баскетбол»	11.10	1	
№11	Основы знаний: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Закрепление техники броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита. Игра «Баскетбол»			
№12	Основы знаний: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Совершенствование ведения мяча с пассивным	15.10	1	

	сопротивлением защитника. Личная защита. Игра «Баскетбол»			
№13	Основы знаний: формирование знаний и представлений о терминологии в баскетболе. Совершенствование техники броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита. Игра «Баскетбол»	18.10	1	
№14	Основы знаний: ведение мяча с сопротивлением на месте. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Игра «Баскетбол»	22.10	1	
№15	Основы знаний: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Оценка усвоения техники броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Игра «Баскетбол»	25.10	1	
№16	Основы знаний: формирование знаний и представлений об истории возникновения и забвения античных Олимпийских игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2,3*3,4*4).. Игра «Баскетбол»	29.10	1	
№17	Основы знаний: формирование знаний и представлений о терминологии в баскетболе. Техника безопасности при игре в баскетбол. Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	01.11	1	
№18	Основы знаний: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Разучивание техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	08.11	1	
№19	Основы знаний: формирование знаний и представлений о терминологии в баскетболе. Разучивание техники ведения мяча правой и левой	12.11	1	

	рукой в низкой, средней и высокой стойке.			
№20	Совершенствование техники броска мяча по кольцу одной рукой с места. Игра « Баскетбол»	12.11	1	
Волейбол – 11 часов				
№21	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Перемещения в волейболе, стойка в волейболе	22.11	1	
№22	Техника безопасности при проведении занятий и соревнований, терминология, правила соревнований игры в волейбол. Передвижения игрока.	22.11	1	
№23	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу.	26.11	1	
№24	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу.	29.11	1	
№25	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу. Передвижения игрока. Основы нижней прямой подачи.	03.12	1	
№26	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Перемещения в волейболе, стойка в волейболе	06.12	1	
№27	Техника безопасности при проведении занятий и соревнований, терминология, правила соревнований игры в волейбол. Передвижения игрока.	10.12	1	
№28	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу.	13.12	1	
№29	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу.	17.12	1	
№30	Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу. Передвижения игрока. Основы нижней прямой	20.12	1	

	подачи.			
№31	Закрепление всех изученных приемов и навыков. Двухсторонняя игра в пионербол с элементами волейбола.	20.12	1	
Бадминтон – 12 часов				
№32	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Обучение игровым стойкам. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке	24.12	1	
№33	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Обучение короткой подаче. Обучение мягким ударам перед собой	24.12	1	
№34	Обучение высокодалекой подаче. Обучение высокодалеким ударам.	27.12	1	
№35	Обучение плоской подачи. Обучение плоским ударам.	10.01	1	
№36	Обучение укороченному удару (мягкому)	14.01	1	
№37	Обучение нападающему удару над головой справа	14.01	1	
№38	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию.	17.01	1	
№39	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	21.01	1	
№40	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	24.01	1	
№41	Разбор правил одиночной игры. Игра в бадминтон. Подвижные игры.	28.01	1	
№42	Разбор правил парной игры. Игра в бадминтон. Подвижные игры.	31.01	1	
№43	Разбор правил микс-игры. Игра в бадминтон. Подвижные игры.	31.01	1	
Плавание 16 часов				
№44	Инструктаж по Т.Б на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках, теоретические основы плавания кролем на груди. Особенности водной среды. Проверка плавательной подготовленности. Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Движения ногами (со вспомогательными	04.02	1	

	средствами)			
№45	Скольжения на груди с задержкой дыхания. Имитация на суше гребковых движений, в воде движения руками	07.02	1	
№46	Поочередное скольжение на груди и на спине в обтекаемом положении. Упражнения по согласованию движений руками и ногами с выдохом в воду	11.02	1	
№47	Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Движения ногами (со вспомогательными средствами) Имитация на суше гребковых движений, в воде движения руками	21.02	1	
№48	Скольжения на груди с задержкой дыхания. Имитация на суше гребковых движений, в воде движения руками	25.02	1	
№49	Поочередное скольжение на груди и на спине в обтекаемом положении. Упражнения по согласованию движений руками и ногами с выдохом в воду	28.02	1	
№50	Плавание изученным способом в координации	04.03	1	
№51	Инструктаж по ТБ, основы плавания кролем. Скольжение на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами	11.03	1	
№52	Попеременное плавание кролем на груди и на спине с помощью ног. Движения руками с согласованием с дыханием. Специальные упражнения	14.03	1	
№53	Инструктаж по ТБ, основы плавания кролем. Скольжение на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами	18.03	1	
№54	Попеременное плавание кролем на груди и на спине с помощью ног. Движения руками с согласованием с дыханием. Специальные упражнения	21.03	1	
№55	Скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении. Свободное плавание. игры в воде	25.03	1	
№56	Игры в воде. Прыжки в воду. Плавание на технику. Старты. Повороты	28.03	1	
№57	Игры в воде. Прыжки в воду. Плавание на технику. Старты. Повороты	01.04	1	
№58	Скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении. Свободное плавание. игры в воде	11.04	1	
№59	Игры в воде. Прыжки в воду. Плавание на технику. Старты. Повороты	15.04	1	
Гимнастика с элементами акробатики – 9 часов				
№60	Инструктаж по Т/б по гимнастике. Основы знаний: Основные правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые	18.04	1	

	упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Тестирование – наклон вперед из положения сидя. Подтягивание на перекладине Подвижные игры: «Не урони мешочек», «Сохрани равновесие». Эстафеты с предметами.			
№61	Основы знаний: Техника прыжков. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно-силовых способностей.	22.04	1	
№62	Основы знаний: Висы и упоры. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу.	26.04	1	
№63	Основы знаний: Кувырок назад и полушпагат (девочки). Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	29.04	1	
№64	Основы знаний: Профилактика избыточного веса. Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	06.05	1	
№65	Основы знаний: Стойка на голове и руках. Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положение лежа на спине.	13.05	1	
№66	Основы знаний: Техника подъема переворотом махом одной, толчком другой.	16.05	1	
№67	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Мост» из положения лежа на спине – на результат.	20.05		
№68	Способы двигательной (физкультурной) деятельности, составление плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры. ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на	23.05		

	гимнастическую скамейку.			
--	--------------------------	--	--	--