

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Управление образования Белохолуницкого района

МКОУ СОШ п.Подрезчиха

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

[укажите ФИО]
Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Архипова Т.А
Приказ №60 от «28»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

п.Подрезчиха 2024

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе следующих нормативных документов: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17 декабря 2010 года № 1897, примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), примерной программы по предмету (Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2011). - основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ п.Подрезчиха

Главным компонентом учебно-методического комплекса является учебник - «Физическая культура 8-9классы» под общей редакцией В.И.Ляха: М.: «Просвещение», 2009, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации.

Цель изучения предмета «Физическая культура» в основной школе – развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Главными задачами изучения предмета «Физическая культура» в основной школе являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Уровень изучения учебного материала – базовый.

Предмет «Физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Учебным планом школы на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе предусмотрено 68 часов (2 ч в неделю) из обязательной части учебного плана.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Изучается в ходе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры: - волейбол, - баскетбол, - футбол - плавание (наличие бассейна) -Национальные виды спорта.	68 12 16 16 24 10 10 4 Изучаются в ходе урока.
4.	Всего	68

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

1. Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,

гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

2. Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия.

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач,

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией,

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения,

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы,

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач,

- умение находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; резюмировать главную идею текста; преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный); критически оценивать содержание и форму текста,

- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение,

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и

регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью,

3. Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Планируемые результаты изучения учебного предмета физическая культура.

Выпускник научится:

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- **Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

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

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

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета. Легкая атлетика – 16 часов

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Упражнения в метании малого мяча. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Современные Олимпийские игры. В том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс ГТО)»; Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Тематическое планирование-9класс

№	Дата		Тема	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля
	План	Факт				
Легкая атлетика - 16(8 +8часов)						
1			Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>В том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс ГТО)»;</i>	Комбинированный урок	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Требования к одежде и обуви для занятий лёгкой атлетикой (с учётом погодных условий). <i>В том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс ГТО)»;</i> Обучение технике низкого старта (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий контроль: устный опрос (беседа).
2			Беговые упражнения. <i>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Правила техники безопасности на уроке лёгкой атлетики (при беге на короткие дистанции). <i>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</i> Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой. Повторение техники	Текущий контроль: устный опрос (беседа), контрольные испытания

					низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	
3			Беговые упражнения. <i>Физическая культура в современном обществе</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Правила соревнований по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности при выполнении бега. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). <i>Физическая культура в современном обществе</i>	Текущий контроль: контрольные испытания
4			Прыжковые упражнения. <i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Правила соревнований по прыжкам в длину. __Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений прыжковой направленности. Обучение прыжку в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль: устный опрос (беседа), контрольные испытания

			<i>основных физических качеств.</i>			
5			Прыжковые упражнения. <i>Современные Олимпийские игры.</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Комплекс общеразвивающих и специальных беговых упражнений. <i>Современные Олимпийские игры.</i> Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий контроль: устный опрос контрольное упражнение
6			Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча по движущейся мишени;	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Правила техники безопасности при метаниях мяча. Комплекс упражнений с малым мячом. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств <i>Метание малого мяча по движущейся мишени;</i>	Текущий контроль: устный опрос (беседа), контрольные испытания
7			Упражнения в метании малого мяча. <i>Специальная физическая подготовка</i>	Комбинированный урок	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств <i>Специальная физическая подготовка</i>	Текущий контроль: проведение комплексов утренней гимнастики
8			Упражнения в метании малого мяча. Прыжковые упражнения.	Урок изучения и первичного закрепления	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разными по весу мячами. Выбор упраж-	Текущий контроль: контрольные испытания, наблюдение частоты сердечных сокращений

			<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Метание малого мяча по движущейся мишени;</i>	новых знаний	нений с учётом задач обучения. Контрольные упражнения (прыжки через препятствия, метание мяча в цель) Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств <i>Метание малого мяча по движущейся мишени; Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	
Спортивные игры - волейбол (10 часов)						
9			Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</i>	Комбинированный	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</i> Обучение передач мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение

10			Правила спортивных игр. <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	<i>История развития мирового волейбола.</i> Основные правила игры в волейбол. Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью</i>	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
11			Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
12			Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Урок изучения и первичного закрепления	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение

				новых знаний	встречных передачах. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Домашнее задание (придумать игру с мячом и составить комплекс для разминки с мячом)	
13			Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Обучение технике нападающего удара при встречных передачах. Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <i>Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).</i>	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
14			Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Урок изучения и первичного закрепления	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование передачи мяча	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение

			<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	новых знаний	сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра . <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	
15			Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Развитие координационных способностей Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
16			Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение

					Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей Стойки и перемещения. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	
17			Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игры по правилам.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
18			Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игры по правилам. <i>Современные Олимпийские игры.</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей <i>Современные Олимпийские игры.</i>	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)						

19			<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>В том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс ГТО)»;</i></p>	Комбинированный урок	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Режим дня (влияние на здоровье и работоспособность человека). Строевые команды. Комплексы упражнений для утренней гимнастики. Подвижные игры с использованием гимнастического инвентаря Домашнее задание (составить комплекс утренней гимнастики) В том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс ГТО)»;</p>	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
20			<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p>	Комбинированный урок	<p>Правила страховки во время занятий гимнастикой. Требования к одежде и обуви для занятий гимнастикой. Игра «Проверь себя» на усвоение правил техники безопасности и страховки. Самостоятельная разминка со скакалкой. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств. <i>В том числе</i></p>	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение

					подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс ГТО)»;	
21			Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. <i>Современные Олимпийские игры</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по двое и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей. <i>Современные Олимпийские игры</i>	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
22			Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Лазание, перелезание, ползание;	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Упражнения с различным положением частей тела на месте и в движении. Упражнения с сочетанием движений рук и ног, приседаниями, поворотами. Простые связки упражнений. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, <i>Лазание, перелезание, ползание</i> ; Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату, с помощью	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение

					ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей. Общеразвивающие упражнения в парах для развития скоростно-силовых способностей	
23			Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). <i>Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Упражнения с набивным мячом, гантелями (1-3 кг, мальчики); обручем, гимнастической палкой (девочки) Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). <i>Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
24			Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. <i>Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Страховка и помощь на гимнастических снарядах. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание; поднимание прямых ног; комбинации. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа; комбинации. <i>Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i> Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости. Упражнения с гимнастической	Текущий контроль:

					палкой.	
25			Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. <i>Коррекция осанки и телосложения</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Правила безопасного выполнения опорного прыжка. <i>Коррекция осанки и телосложения</i> Общеразвивающие упражнения, стоя и сидя на скамейке. Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину) - дев. Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	Текущий контроль: устный опрос (беседа), контрольное испытание
26			Акробатические упражнения и комбинации. <i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Правила безопасного выполнения акробатических упражнения с повышенной амплитудой. Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок, вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Текущий контроль

27		<p>Акробатические упражнения и комбинации. <i>Современные Олимпийские игры.</i></p>	<p>Урок изучения и первичного закрепления новых знаний</p>	<p>Правила безопасного выполнения акробатических упражнений. <i>Современные Олимпийские игры.</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.</p>	<p>Текущий контроль, наблюдение</p>
28		<p>Акробатические упражнения и комбинации. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>Урок изучения и первичного закрепления новых знаний</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Комбинации из разученных упражнений (упор присев, перекаты в группировке, мост, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках). <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>Текущий контроль, наблюдение</p>

29			<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. <i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</i></p>	<p>Урок изучения и первичного закрепления новых знаний</p>	<p>Разминка. Упражнения с набивным мячом для развития силовых способностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Прыжки со скакалкой 30 с, упражнение на пресс 30 с для развития скоростно-силовых способностей. <i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</i> Эстафеты с мячом</p>	<p>Текущий контроль, наблюдение</p>
30			<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. <i>Организация досуга средствами физической культуры.</i></p>	<p>Урок изучения и первичного закрепления новых знаний</p>	<p><i>Организация досуга средствами физической культуры.</i> Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц стопы. Упражнения и эстафеты для развития координации и силы мышц рук.</p>	<p>Текущий контроль: решение практической задачи</p>
<p>Лыжная подготовка (16 часов)</p>						

31		Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. В том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс ГТО)»;</i>	Комбинированный урок	Правила техники безопасности на уроке лыжная подготовка. Экипировка лыжника. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Подвижные игры для развития быстроты и ловкости на снегу «Салки-догонялки», «Возьми крепость», «Быстрые лыжники» <i>В том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс ГТО)»;</i>	Текущий контроль: тестирование
32		Передвижение на лыжах разными способами.	Комбинированный урок	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде, обуви, лыжному инвентарю на занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении. Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
33		Передвижение на лыжах разными способами. <i>Олимпийское движение в России.</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Виды лыжного спорта. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Стойки и передвижения на лыжах. Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение	Текущий контроль, наблюдение

					дистанции 3 км. Олимпийское движение в России.	
34			Передвижение на лыжах разными способами.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Подводящие упражнения на месте и в движении. Прохождение дистанции 2 км Совершенствование техники изученных ходов.	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
35			Передвижение на лыжах разными способами.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Подводящие упражнения на месте и в движении. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
36			Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Правила безопасности на спусках и подъемах. Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Спуск в низкой стойке. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
37			Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Спуск в низкой стойке. Прохождение дистанции 3 км Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение

					Технику торможения и поворота «плугом».	
38			Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижение на лыжах разными способами. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Правила безопасности на спусках и подъемах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
39			Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижение на лыжах разными способами.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	<i>Правила безопасности на спусках и подъемах.</i> Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	Текущий контроль, наблюдение
40			Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	Комбинированный урок	<i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i> Поворот переступанием при изменении направления при движении по пересечённой местности попеременным двухшажным ходом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Текущий контроль, наблюдение
41			Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Урок изучения и первичного закрепления	Поворот переступанием при изменении направления при движении по пересечённой	Текущий контроль, наблюдение

				новых знаний	местности попеременным двухшажным ходом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	
42			Передвижение на лыжах разными способами.	Комбинированный урок	Правила лыжных соревнований. Комплекс общеразвивающих упражнений с лыжами и без лыж. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 2 км. Эстафета 4x100 м.	Текущий контроль: метод практического контроля (решение практической ситуации)
43			Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Комбинированный урок	Личная гигиена при занятиях лыжной подготовкой. Комплекс общеразвивающих упражнений с лыжами и без лыж на месте и в движении. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Текущий контроль: устный опрос (объяснение учащихся); наблюдение
44			Передвижение на лыжах разными способами.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот переступанием. Передвижение на лыжах 3 км	Текущий контроль: контрольное испытание
45			Передвижение на лыжах разными способами.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Значение лыжного спорта для укрепления здоровья. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Текущий контроль: устный опрос, практический контроль(ролевая игра)

46			Передвижение на лыжах разными способами.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Прохождение дистанции 3 км. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	Текущий контроль: устный опрос, практический контроль(ролевая игра)
Спортивные игры - баскетбол (10 часов)						
47			Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Комбинированный урок	<i>Правила техники безопасности на уроке баскетбола. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (баскетбол). Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (баскетбол). Разминка с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.</i>	Текущий контроль, наблюдение
48			Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	История развития мирового баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока лицом вперед. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Текущий контроль, наблюдение

49			<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.</p> <p><i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</i></p>	<p>Урок изучения и первичного закрепления новых знаний</p>	<p><i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</i></p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение</p>
50			<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.</p> <p><i>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</i></p>	<p>Урок изучения и первичного закрепления новых знаний</p>	<p>Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	<p>Текущий контроль: тестирование, наблюдение</p>
51			<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол</p>	<p>Урок изучения и первичного закрепления новых знаний</p>	<p>Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на-</p>	<p>Текущий контроль: тестирование, наблюдение</p>

					падение со сменой места. Учебная игра	
52			Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Текущий контроль, наблюдение
53			Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Текущий контроль, наблюдение
54			Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>	Текущий контроль, наблюдение
55			Технико-тактические действия и приемы	Урок изучения и первичного	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов	Текущий контроль, наблюдение

			игры в баскетбол. Игры по правилам.	закрепления новых знаний	передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х2, 4 х 3). Учебная игра	
56			Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игры по правилам.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х2, 4 х 3). Учебная игра	Текущий контроль, наблюдение
Легкая атлетика - (8 часов)						
57			Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>В том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса»Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс ГТО)»;</i>	Комбинированный урок	<i>Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Требования к одежде и обуви для занятий лёгкой атлетикой (с учётом погодных условий). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. В том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса»Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс ГТО)»;</i> Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с	Предварительный контроль (устный опрос, беседа), наблюдение

					места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	
58			Прыжковые упражнения. <i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</i>	Комбинированный урок	Комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава. Комплекс упражнений прыжковой направленности.. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с места и с разбега способом «перешагивание». Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение
59			Прыжковые упражнения. <i>Специальная физическая подготовка.</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава. Комплекс упражнений прыжковой направленности. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с места и с разбега способом «перешагивание». <i>Специальная физическая подготовка.</i> Подвижная игра «Кузнечики»	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение

60		Беговые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Правила соревнований по лёгкой атлетике. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Правила техники безопасности при выполнении бега. Комплекс обще-развивающих и специальных беговых упражнений. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты	Текущий контроль: устный опрос (беседа), контрольные испытания
61		Беговые упражнения. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Правила соревнований по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности при выполнении бега. Комплекс общеразвивающих и специальных беговых упражнений. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 2000м. на результат. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	Текущий контроль: устный опрос (беседа), контрольные испытания
62		Прыжковые упражнения. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Правила соревнований по прыжкам в длину. Комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава. Комплекс общеразвивающих упражнений прыжковой направленности. Прыжки в длину с разбега способом	Текущий контроль: устный опрос (беседа), контрольные испытания

					«согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	
63			Беговые упражнения. <i>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	<i>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Старт. Стартовый разгон. Бег на 300м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по дистанции. Финиширование. Упражнения для развития силы.</i>	Текущий контроль: устный опрос (рассказ учащегося), контрольное упражнение
64			Упражнения в метании малого мяча. <i>Организация и проведение пеших туристических походов.</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Правила техники безопасности при метаниях мяча. <i>Организация и проведение пеших туристических походов.</i> Комплекс упражнений с малым мячом. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Полоса препятствий.	Текущий контроль: устный опрос (рассказ учащегося), контрольное упражнение
Спортивные игры - футбол (4 часа)						
65			Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Специальная</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	<i>Правила техники безопасности на уроке футбола. Требования к одежде и обуви для занятий футболом.</i> Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом	Предварительный контроль: устный опрос (беседа)

			<i>физическая подготовка.</i>		<i>(футбол). Специальная физическая подготовка.</i>	
66			Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Современные Олимпийские игры</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	<i>Правила спортивных игр. Игры по правилам.</i> Основные приёмы игры в футбол. Стойки игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой <i>Современные Олимпийские игры</i>	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение
67			Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Плавание.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Основные приёмы игры в футбол. Стойки игрока. Удары по воротам на точность и попадания мячом в цель <i>Правила спортивных игр. Игры по правилам.</i> <i>Подвижная игра «Попади в цель»</i> Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение
68			Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Плавание.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1,3:1. <i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i>	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

Форма промежуточной аттестации - сдача учебных нормативов.

-Учебно-методическое обеспечение

Учебник - Физическая культура 8-9 классы под общей редакцией В.И.Ляха Москва Просвещение 2009

-Материально-техническое обеспечение:

Мячи для метания, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гимнастические маты, канат, скакалки, спортивный снаряд «козел,»конь»»,подкидной мостик, рулетка.

