Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179
Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей № 179 протокол № 6 от «25» апреля 2018 г.	Принята педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол № 6 от «18» мая 2018г.	«Утверждаю» _____ Директор ГБОУ лицей № 179 Л.А.Батова приказ № 65 от «22» мая 2018г.

Рабочая программа
По физической культуре для 9 «б» класса

Учитель физической культуры:
Сыпало Роман Николаевич

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа соответствует следующим документам:

– Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;

– Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № **05.03.2004 № 1089**

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;

– примерной авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014), рекомендованной Минобрнауки РФ;

– Учебный план ГБОУ лицей №179 Калининского района г. Санкт-Петербурга на 2018-2019 учебный год.

Место курса в учебном плане.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 9 классе отводится 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лицея 179 на 2018/19 учебный год.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников 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 рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников 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. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Л**ичностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания-

науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания еѐ ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе

прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символьные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», в соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	8,4	9,4
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лёжа, руки на груди за 1 мин., количество раз	12 205 50	--- 185 40
Выносливость	Бег 2 км	9,20	10,20
Координация	Бросок малого мяча на дальность (м)	45	28

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
- После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
- Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок в перёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её в перёд и назад;

В спортивных играх:

- Играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14 15	5,8 5,5	5,5-5,1 5,3-4,9	4,7 4,5	6,1 6,0	5,9-5,4 5,8-5,3	4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3Х10 м, с	14 15	9,0 8,6	8,7-8,3 8,4-8,0	8,0 7,7	9,9 9,7	9,4-9,0 9,3-8,8	8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	14 15	160 175	180-195 190-205	210 220	145 155	160-180 165-185	200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14 15	1050 1100	1200-1300 1250-1350	1450 1500	850 900	1000-1150 1050-1200	1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14 15	3 4	7 – 9 8 – 10	11 12	7 7	12 – 14 12 – 14	20 20

6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	 14 15 14 15	 2 3	 6 – 7 7 – 8	 9 10	 5 5	 13 – 15 12 – 13	 17 16

I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3. Общая (базовая) физическая подготовка

· *Гимнастика с основами акробатики*

Акробатика:

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

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

Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой..

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

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

· *Легкая атлетика*

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта

· *Баскетбол*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке,

остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

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

Мини-лапта

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; Передача мяча одной рукой на месте и после перемещения вперед; ловля мяча одной и двумя руками на месте и после перемещения вперед; Подача мяча. Отбивание мяча сверху. Техника осаливания и переосаливания. Тактика перебежек. Взаимодействие игроков в защите. Игра по правилам.

Гандбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя и одной руками на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Бросок по воротам с места и в прыжке. Штрафной бросок. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде

и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуры знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-9 класса.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,9	5,2	5,5	5,3	5,5	5,9
2	Бег 60м. (сек)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
3	Бег 1000м (мин, сек)	3,50	4,10	4,40	4,20	4,40	5,10
4	Метание на дальность (м)	45	40	31	28	23	18
5	Прыжок в длину с места	205	185	170	185	165	150
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	15	9	7
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	25	22	17	15	12	10
9	Подтягивание \раз\	10	8	7	20	15	10
10	Челночный бег 4/9 \сек\	9.9	10,2	10,5	10,4	10,8	11,0
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	120	115	110	130	90	60
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
16	Прыжок в высоту	130	125	110	115	110	100
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	50	45	35	30	25	20

Тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 9 класса

№ п/п	№ по теме		Тема урока	Дата
1	1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Талисманы Олимпийских игр. Олимпиада 2018 в Пчхеньяне – призеры. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	*Познавательные*: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников. *Регулятивные*: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. *Коммуникативные*: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. *Личностные*: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.	
2	1.2	Повторение техники низкого старта и стартовый разгон. Бег 2 мин.		
3	1.3	Совершенствование техники низкого старта и стартовый разгон. Бег на 30 м. Бег 4 мин.		
4	1.4	Совершенствование низкого старта и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 5 мин. с ускорениями.		
5	1.5	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6 мин. с ускорениями по 50 – 60 м.		
6	1.6	Контроль техники низкого старта и стартовый разгон. Бег до 7 мин. с ускорениями до 80 м.		
7	1.7	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8 мин. с ускорениями до 80 м.		
8	1.8	Повторение техники метания мяча с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 8 мин. с ускорениями до 100 м.		
9	1.9	Совершенствование техники метания мяча с разбега. Контроль бега на 60 м. Бег до 9 мин. с ускорениями по 80 – 100 м.		
10	1.10	Контроль прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания мяча с разбега на дальность. Бег до 10 мин.		
11	1.11	Контроль техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10 мин. с ускорениями по 100 м, 2-3 раза.		

12	2.1	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. История возникновения игры. Баскетбол на Олимпийских играх.Сборная РФ – имена.	*Познавательные*: сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности. *Регулятивные*: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. *Коммуникативные*: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. *Личностные*: стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.	
13	2.2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
14	2.3	Броски одной рукой с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника		
15	2.4	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.		
16	2.5	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.		
17	2.6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.		
18	2.7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».		
19	2.8	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.		
20	2.9	Передачи мяча в тройках с перемещением.		
21	2.10	Броски мяча после ведения.		
22	2.11	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.		
23	2.12	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».		
24	2.13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
25	2.14	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.		
26	2.15	Игра в баскетбол по основным правилам, подведение итогов первой четверти.		

27	3.1	Техника безопасности на уроках гимнастики.Гимнасты РФ на Олимпийских играх, чемпионатах мира и т.д.	*Познавательные*: овладение навыками организации занятий гимнастикой выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей. *Регулятивные*: совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном. *Коммуникативные*: умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. *Личностные*: адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.	
28	3.2	Строевые приемы. Перестроения. Кувырки вперед и назад.		
29	3.3	Лазанье по канату в три приема.		
30	3.4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).		
31	3.5	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).		
32	3.6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д).		
33	3.7	Лазанье по канату.		
34	3.8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)		
35	3.9	Акробатические упражнения		
36	3.10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)		
37	3.11	Совершенствование техники опорного прыжка: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)		
38	3.12	Контроль техники опорного прыжка: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)		
39	3.13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.		
40	3.14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.		
41	3.15	Контроль техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.		
42	3.16	Контроль поднимание туловища из положения лежа. Полоса препятствий, строевые упражнения.		
43	3.17	Контроль подтягивания на перекладине. Изучение техники выполнения подъема переворотом.		

44	3.18	Совершенствование техники выполнения подъема переворотом.		
45	3.19	Комплекс гимнастических упражнений, направленных для развития гибкости.		
46	3.20	Совершенствование комплекса гимнастических упражнений, направленных для развития гибкости.		
47	3.21	Выполнение наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.		
48	3.22	Выполнение наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подведение итогов второй четверти.		
49	4.1	Особенности физической подготовки лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Зимние Олимпийские игры – талисманы и столицы. ОИ -2014.	*Познавательные*: овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности. *Регулятивные*: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. *Коммуникативные*: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать. *Личностные*: проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.	
50	4.2	Скользящий шаг без палок и с палками.		
51	2.16	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».		
52	4.3	Попеременный двухшажный ход		
53	4.4	Повороты переступанием в движении		
54	2.17	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.		
55	4.5	Подъем в гору скользящим шагом.		
56	4.6	Одновременный одношажный ход.		
57	2.18	Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу.		
58	4.7	Одновременный одношажный ход. Подъем «полуелочкой».		
59	4.8	Торможение и поворот упором.		
60	2.19	Закрепление приёма мяча двумя руками снизу. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.		

61	4.9	Преодоление бугров и впадин при спуске с небольших горок.		
62	4.10	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.		
63	2.20	Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники передач мяча.	*Познавательные*: организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников. *Регулятивные*: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты. *Коммуникативные*: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. *Личностные*: стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.	
64	4.11	Спуски и повороты. Ознакомление конькового хода.		
65	4.12	Прохождение дистанции до 4-5км. Торможение и поворот упором.		
66	2.21	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча. Совершенствование техники приёма мяча снизу и передачи сверху.		
67	4.13	Одновременный одношажный ход. Развитие скоростной выносливости.		
68	4.14	Прохождение на время дистанций 3 км. Подведение итогов лыжной подготовки		
69	2.22	Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
70	1.12	Повторение прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника разбега, подбор толчковой ноги.		
71	1.13	Повторение техники перехода через планку.		
72	1.14	Повторение техники приземления.		
73	1.15	Контроль техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		
74	1.16	Изучение прыжка в высоту способом «перекидной». Техника разбега по дуге, подбор толчковой ноги.		
75	1.17	Изучение и совершенствование техники перехода через планку.		
76	1.18	Изучение и совершенствование техники приземления.		
77	1.19	Контроль техники прыжка в высоту способом «перекидной».		
78	1.20	Прыжок в высоту на результат. Подведение итогов третьей четверти.		
79	1.21	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Легкоатлеты на Олимпийских играх.	*Познавательные*: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в	

80	1.22	Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	соответствии с поставленной задачей. *Регулятивные*: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. *Коммуникативные*: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. *Личностные*: стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.	
81	1.23	Бег на результатна 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
82	1.24	Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.		
83	1.25	Метание мяча на дальность на результат.		
84	1.26	Бег 2000 м на результат.		
85	2.23	Лапта. Повторение техники ловли и передачи мяча.		
86	2.24	Повторение техники ловли и передачи мяча в движении.		
87	2.25	Повторение различных видов перебежек и осаливания, самоосаливание.		
88	2.26	Повторение техники подачи мяча.		
89	2.27	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.		
90	2.28	Взаимодействие игроков "в поле".		
91	2.29	Контроль подачи мяча.		
92	2.30	Игра в лапту по упрощенным правилам.		
93	2.31	Игра в лапту с привлечением судей		
94	2.32	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
95	2.33	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.		
96	2.34	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
97	2.35	Совершенствование техники пе-		

		ремещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
98	2.36	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча.		
99	2.37	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).		
100	2.38	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
101	2.39	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
102	2.40	Игра по правилам с привлечением судей. Подведение итогов учебного года.		

Перечень литературы для учителей

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
2. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
5. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва.
6. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (инструкции); 2012.
7. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва.

Список литературы для учащихся

1. *Андреев С, Алиев Э., Мутко В.* Мини-футбол. Игра для всех. — М Советский спорт, 2013. *Бакал Д.* Большая Олимпийская энциклопедия. — М.: Эксмо, 2008.
2. *Базунов Б.* Олимпийцы Отечества. — М.: Орбита, 2009. *Квасков В.* 100 лет российского баскетбола: история, события, люди. — М.: Советский спорт, 2006.
3. *Кыласов А.* Окольцованный спорт. Истоки и смысл современного олимпизма. — М.: АИРО XXI, 2010.
4. *Лепёшкин В.* Баскетбол. Подвижные и спортивные игры. — М.: Советский спорт, 2013.
5. *Пантелеева Е.* Дыхательная гимнастика для детей. — М.: Человек, 2012.
6. *Семашко Л.* Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений. — М.: Советский спорт, 2012.
7. *Трескин А., Штейнбах В.* История Олимпийских игр. Медали, значки, плакаты. — М.: Аст, Олимп, 2008.
8. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» http://slovari.vandex.ru/dict/olvmDic
9. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru
10. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» http://www.infosport.ru/
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/press/