


Муниципальное образовательное учреждение
Новоульяновская средняя школа №1
Ульяновская область город Новоульяновск

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МОУ СШ №1

 Бурдина Т.Б.
ФИО

« 26 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

№ 866 от 30.08. 2022 г.

Директор МОУ СШ №1

 /Новикова О.В./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень обучения (класс) - основное общее образование, 9 (Б)
класс(ФГОС)

Количество часов - 102, уровень - базовый

Учитель - Штыркина Надежда Семеновна,

высшая квалификационная категория.


Сроки реализации программы 2022-2023 учебный год

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

учителей физической культуры

Руководитель МО

 /Штыркина Н.С./
ФИО

Протокол № 1 от 25 августа 2022 г.

2022 – 2023 учебный год

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего основного образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2018 год.

Соответствует базисному учебному плану МОУ Новоульяновской СШ № 1 и рассчитана на 1 учебный год, принятому 30 августа 2021 года, на изучение физической культуры отводится 102 часа для 9 класса (ФГОС) из расчета 3 часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Для прохождения теоретических сведений, выделено время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Учебник. Физическая культура. 8-9 классы. Виленский М.Я . В.И. Ляха изд.- М. Просвещение 2018 г.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № – 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Цель : школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении " к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой

личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие - **Задачи:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий:
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно - силовых, скоростных, вынос , творческий подход и самостоятельность).

Планируемые результаты изучения учебного предмета (курса).

Выпускник получит возможность научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать основы здорового образа жизни;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах

Выпускник получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами;

- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику, умение последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанции, выполнять спуски, торможения на лыжах с пологих склонов одним из изученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол и баскетбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

- *умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её решения;*

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

- *умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;*

- *умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;*

- *умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;*

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

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них

индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета и курса

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных

бруснях (мальчики); упражнения на разновысоких бруснях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЕ.

Таблица распределения количества часов по разделам

№ п/п	Раздел учебного курса	Количество часов		Причина изменения количества часов
		По авторской программе	По рабочей программе	
1	Теоретические сведения	4 часа	4 часа	
2	Легкая атлетика	35	35	
3	Спортивные игры(баскетбол)	27	27	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
5	Лыжная подготовка	18	18	
Итого:		102ч.	102 ч.	

Таблица распределения количества часов по темам для 9 класса (ФГОС).

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1. Легкая атлетика.	Водный урок. Инструктаж по технике безопасности	1 час.
2-3	Низкий старт(30м).стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м).Эстафетный бег .Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	2 часа
4	Низкий старт .Бег по дистанции(70-80).Эстафетный бег .Специально упражнения. Развитие скоростные качеств .Основы обучения двигательными действиями	1 час
5	Низкий старт .Финиширование .Эстафетный бег .Развитие скоростных качеств.	1 час
6	Бег на результат(60м). Спец.беговые упражнения .Эстафетный бег .Развитие Скоростных качеств.	1 час
7	Прыжок в длину способом *согнув ноги*с 11-13 б.шагов .Отталкивание. Метание мяча на дальность с места .Спец.беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час
8	Прыжок в длину способом *согнув ноги*с 11-13 б. шагов. Приземление Метание мяча на дальность с разбега .Спец.беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час
9	Прыжок в длину на результат .Метание мяча на дальность .Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час
10-11	Бег (1500-2000м)Ору .Спец.беговые упражнения .Развитие выносливости.	2 часа

12	Бег равномерный до 12мин.Спец беговые упражнения. Ору.	1 час
13	Бег в равномерном темпе до 12мин.Спец.беговые упражнения. Ору .Развитие выносливости. Спортивная игра	1 час
14	Бег равномерный до 15 мин. ОРУ .Преодоление полосы препятствий. Бег в гору , набегание. Спортивная игра.	1 час
15	Бег равномерный до 15мин. Ору Бег в гору и преодоление полосы препятствий.	1 час
16 Спорт игры.	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач ,ведения и бросков. Броски двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	1 час
17-18	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	2 часа
19	Сочетание приемов передвижений и остановок .Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра.	1 час
20-21	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3,).Учебная игра.	2 часа
22-23	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок . Позиционное	2 часа

	нападение со сменой мест. Учебная игра.	
24-25	Сочетание приемов передвижений и остановок . Сочетание приемов передач ,ведения ,и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра.	2 часа
26.	Сочетание приемов передвижений и остановок . Сочетание приемов передач ,ведения ,бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра.	1 час
27-28	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач .ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4*4).Учебная игра.	2 часа
29	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; (4*4).Учебная игра.	1 час
30.Гимнастика.	Инструктаж и техника безопасности при занятии гимнастикой	1 час
31	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой(м).Подъем переворотом махом(д). Ору на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. развитие силовых способностей.	1 час
32	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. упражнение на гимнастической скамейке.	1 час

	Изложение взглядов и отношение к физической культуре.	
33-35	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом (д). Ору на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. развитие силовых способностей.	3 часа
36	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. развитие силовых способностей.	1 час
37	Перестроение из колонны по одному в колонну по два ,четыре в движения. Прыжок ноги врозь(м). Прыжок боком (д). Ору с предметами. эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	1 час
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). ору с гимнастическими палками. Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час
39	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь(м). Ору с гимнастическими палками. лазанье по канату а два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час
40-41	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Ору с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок ноги врозь(м),прыжок боком(д). Лазанье по канату в два приема.	2 часа
42	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь(М). Прыжок боком(д). Ору с обручем. Эстафеты. Лазанье по канату в два приема.	1 час

	Развитие скоростно-силовые способности.	
43-45	Из упора присев стойка на руках и голове.(м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д) . Ору в движении. Развитие координационных способностей.	3 часа
46	Длинный кувырок с трех шагов разбега(м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). Ору в движении. Развитие координационных способностей.	1 час
47-48	Длинный кувырок с трех шагов разбега.(м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д).Ору в движении. развитие координационных способностей.	2 часа
49. лыжная подготовка	Инструктаж и техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1 час
50	Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подготовка лыжных креплений. Техника попеременного четырёхшажного хода и одновременных лыжных ходов. Разучивание координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2500 м.	1 час
51-52	Техника попеременного четырёхшажного хода и одновременных лыжных ходов. Повторение координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2500 м. с 2-3 ускорениями по 200 м.	2 часа
53-55	Техника перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный и наоборот. Обучение п/п 4х ш.х. Прохождение дистанции 3000 м. с2-3 ускорениями по 200 м.-Д; 300 м-М. Развитие скоростной выносливости.	3 часа

56	<p>Прохождение дистанции 1000 м.</p> <p>Повторение техники лыжных ходов при прохождении дистанции 3000 м.</p>	1 час
57	<p>Прохождение дистанции 2000 м.</p> <p>Повторение техники лыжных ходов при прохождении дистанции 3000 м.</p>	1 час
58	<p>Подъем в гору скользящим шагом. Техника торможения «плугом» и «упором». Подъема «елочкой» и спусков на склонах до 60*, повороты «плугом» вправо и влево. Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3500 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 200 м.</p>	1 час
59-60	<p>Подъем в гору скользящим шагом.</p> <p>Техника торможения «плугом» и «упором». Подъема «елочкой» и спусков на склонах до 60*, повороты «плугом» вправо и влево. Повторение техники лыжных ходов.</p> <p>Прохождение дистанции 4000 м со средней скоростью</p>	2 часа
61-62	<p>Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой», скользящим шагом и спуски с поворотами вправо и влево. Учет прохождения дистанции 2 км.</p>	2 часа
63-64	<p>Техника катания с горы. Прохождение дистанции 4000 м со средней скоростью с применением 500х3.</p>	2 часа
65	<p>Техника катания с горы.</p> <p>Прохождение дистанции 5000 м со средней скоростью с применением 500х3.</p>	1 час

66	Прохождение дистанции 5000 м со средней скоростью с применением 200-300х5,6. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий .	1 час
67	Техника катания с горы. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий . Прохождение дистанции 3000 м на результат со сменой ходов в зависимости от рельефа местности.	1 час
68-69 Спорт игры.	Штрафной бросок . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2 ,4*3). Учебная игра.	2 час
70-71-72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападение и защите*заслон*. Учебная игра. Правила баскетбола.	3 часа
73	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1 час
74-75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач ,ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра . Правила игры.	2 часа
76-77-78	Сочетание приемов передвижений и остановок Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении *малая восьмерка*. Учебная игра.	3 часа

79	Сочетание приемов передвижений и остановки. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении*малая восьмерка*. Учебная игра.	1 час
80	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач ,ведения и бросков . Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1 часа
81	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1 час.
82 Легкая атлетика.	Прыжок в высоту способом перешагивания с 11-13 беговых шагов. Отталкивание, метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных силовых качеств	1 час
83	Прыжок в высоту способом перешагивания с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре с разбега. Развитие скоростных силовых качеств.	1 час
84	Прыжок в высоту способом перешагивания с 11-13 беговых шагов. Приземление, метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных силовых качеств.	1 час
85-86-87	Бег 1500 м. девочки, бег 2000 м. мальчики. ОРУ. Спец.беговые упражнения, развитие выносливости. Спортивная игра.	3 часа
88-89	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) эстафетный бег (передача палочки). Спец.беговые упражнения, развитие скоростных, силовых качеств.	2 часа
90-91	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег	2 часа

	(передача палочки). Спец.беговые упражнения, развитие скоростных, силовых качеств.	
92	Бег на результат 60 м. Спец.беговые упражнения, эстафетный бег (передача палочки), развитие скоростных, силовых качеств.	1 час
93	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Спец.беговые упражнения. История отечественного спорта.	1 час
94	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростных, силовых качеств.	1 час
95	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростных, силовых качеств.	1 час
96-97	Бег 1500 м. девочки и 2000 м. мальчики. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Развитие выносливости	2 часа
98-99	Бег в равномерном темпе (12 м.). Спец.беговые упражнения. ОРУ. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра.	2 часа
100-101	Бег в равномерном темпе (15 м.). ОРУ. Спец.беговые упражнения. Преодоление препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра.	2 часа
102	Бег на результат 2000 м. девочки, 3000 м. мальчики. Развитие выносливости. Игра по выбору.	1 час

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	По факту		
1			Водный урок. Инструктаж по технике безопасности . Подготовка гто.	1 час
2			Низкий старт(30м).стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м).Эстафетный бег .Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	1 час
3			Низкий старт(30м).стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м).Эстафетный бег .Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	1 час
4			Низкий старт .Бег по дистанции(70-80).Эстафетный бег .Специально упражнения. Развитие скоростные качеств .Основы обучения двигательными действиями . Подготовка гто.	1 час
5			Низкий старт .Финиширование .Эстафетный бег .Развитие скоростных качеств. Подготовка гто.	1 час.
6			Бег на результат(60м). Спец.беговые упражнения .Эстафетный бег .Развитие Скоростных качеств . Подготовка гто..	1 час
7			Прыжок в длину способом *согнув ноги*с 11-13 б.шагов .Отталкивание. Метание мяча на дальность с места .Спец.беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
8			Прыжок в длину способом *согнув ноги*с 11-13 б. шагов. Приземление Метание мяча на дальность с разбега .Спец.беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
9			Прыжок в длину на результат .Метание мяча на дальность .Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка гто.	1 час

10			Бег (1500-2000м)Ору . Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Подготовка гто.	1 час
11			Бег (1500-2000м)Ору .Спец.беговые упражнения. Развитие выносливости . Подготовка гто.	1 час
12			Бег равномерный до 12мин.Спец беговые упражнения. Ору. Подготовка гто.	
13			Бег в равно мерном темпе до 12мин.Спец.беговые упражнения. Ору .Развитие выносливости. Спортивная игра. Подготовка гто.	1 час
14			Бег равномерный до 15 мин. ОРУ .Преодоление полосы препятствий. Бег в гору, набегание. Спортивная игра. Подготовка гто.	1 час
15			Бег равномерный до 15мин. Ору Бег в гору и преодоление полосы препятствий. Подготовка гто.	1 час
16			Сочетание приемов передвижение и остановок. Сочетание приемов передач ,ведения и бросков. Броски двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка гто.	1 час.
17			Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Подготовка гто.	1 час.
18-19			Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
20			Сочетание приемов передвижений и остановок .Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
21			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная	1 час

			защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра. Выполнения гто.	
22			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
23			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок . Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
24			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок . Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра .Подготовка гто.	1 час
25			Сочетание приемов передвижений и остановок . Сочетание приемов передач ,ведения ,и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
26			Сочетание приемов передвижений и остановок . Сочетание приемов передач ,ведения ,и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
27			Сочетание приемов передвижений и остановок . Сочетание приемов передач ,ведения ,бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
28			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4*4). Учебная игра. Подготовка гто.	1 час

29			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач .ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4*4). Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
30			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; (4*4). Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
31			Инструктаж и техника безопасности при занятии гимнастикой	1 час
32			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой(м).Подъем переворотом махом(д). Ору на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час.
33			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой .Подъем переворотом махом(д). Ору на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час
34			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой .Подъем переворотом махом(д). Ору на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час
35			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой .Подъем переворотом махом(д). Ору на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. развитие силовых способностей. Подготовка гто.	1 час
36			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе (м). Подъем переворотом махом (д) на месте. Упражнение на	1 час

			гимнастической скамейке. развитие силовых способностей. Подготовка гто.	
37			Перестроение из колонны по одному в колонну по два ,четыре в движения. Прыжок ноги врозь(м). Прыжок боком (д). Ору с предметами. эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. Подготовка гто.	1 час
38			Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь(м). ору с гимнастическими палками. Лазанье по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно- силовые способности. Подготовка гто.	1 час
39			Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь(м). Ору с гимнастическими палками. лазанье по канату а два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка гто.	1 час
40			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Ору с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок ноги врозь(м),прыжок боком(д). Лазанье по канату в два приема. Подготовка гто.	1 час
41			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Ору с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок ноги врозь (м),прыжок боком(д). Лазанье по канату в два приема. Подготовка гто.	1 час
42			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь(М). Прыжок боком(д). Ору с обручем. Эстафеты. Лазанье по канату в два приема. Развитие скоростно-силовые способности. Подготовка гто.	1 час
43			Из упора присев стойка на руках и голове.(м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д) . Ору в движении. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
44			Из упора присев стойка на руках и голове.(м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д) . Ору в движении. Развитие	1 час

			координационных способностей. Подготовка гто.	
45			Из упора присев стойка на руках и голове.(м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д) . Ору в движении. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
46			Длинный кувырок с трех шагов разбега(м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). Ору в движении. Развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
47			Длинный кувырок с трех шагов разбега.(м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д).Ору в движении. развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
48	.		Длинный кувырок с трех шагов разбега.(м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д).Ору в движении. развитие координационных способностей. Подготовка гто.	1 час
49			Инструктаж и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка гто.	1 час
50			Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подготовка лыжных креплений. Техника попеременного четырёхшажного хода и одновременных лыжных ходов. Разучивание координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Подготовка гто.	1 час
51			Техника попеременного четырёхшажного хода и одновременных лыжных ходов. Повторение координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2500 м. с 2-3 ускорениями по 200 м.Подготовка гто.	1 час
52			Техника попеременного четырёхшажного хода и одновременных лыжных ходов. Повторение координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2500 м. с 2-3 ускорениями по 200 м.Подготовка гто.	1 час
53			Техника перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный	1 час

			и наоборот. Обучение п/п 4х ш.х. Прохождение дистанции 3000 м. с2-3 ускорениями по 200 м.-Д; 300 м-М. Развитие скоростной выносливости. Подготовка гто	
54			Техника перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный и наоборот. Обучение п/п 4х ш.х. Прохождение дистанции 3000 м. с2-3 ускорениями по 200 м.-Д; 300 м-М. Развитие скоростной выносливости. Подготовка гто.	1 час
55			Техника перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный и наоборот. Обучение п/п 4х ш.х. Прохождение дистанции 3000 м. с2-3 ускорениями по 200 м.-Д; 300 м-М. Развитие скоростной выносливости Подготовка гто.	1 час
56			Прохождение дистанции 1000 м. Повторение техники лыжных ходов при прохождении дистанции 3000 м.Подготовка гто.	1 час
57			Прохождение дистанции 2000 м. Повторение техники лыжных ходов при прохождении дистанции 3000 м.Подготовка гто.	1 час
58			Подъем в гору скользящим шагом. Техника торможения «плугом» и «упором». Подъема «елочкой» и спусков на склонах до 60*, повороты «плугом» вправо и влево. Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3500 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 200 м.Подготовка гто.	1 час
59			Подъем в гору скользящим шагом. Техника торможения «плугом» и «упором». Подъема «елочкой» и спусков на склонах до 60*, повороты «плугом» вправо и влево. Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 4000 м со средней скоростью .Подготовка гто.	1 час
60			Подъем в гору скользящим шагом.	1 час

			Техника торможения «плугом» и «упором». Подъема «елочкой» и спусков на склонах до 60*, повороты «плугом» вправо и влево. Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 4000 м со средней скоростью. Подготовка гто.	
61			Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой», скользящим шагом и спуски с поворотами вправо и влево. Учет прохождения дистанции 2 км. Подготовка гто.	1 час
62			Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой», скользящим шагом и спуски с поворотами вправо и влево. Учет прохождения дистанции 2 км. Подготовка гто.	1 час
63			Техника катания с горы. Прохождение дистанции 4000 м со средней скоростью с применением 500х3. Подготовка гто.	1 час
64			Техника катания с горы. Прохождение дистанции 4000 м со средней скоростью с применением 500х3. Подготовка гто.	1 час
65			Техника катания с горы. Прохождение дистанции 5000 м со средней скоростью с применением 500х3. Подготовка гто.	1 час
66			Прохождение дистанции 5000 м со средней скоростью с применением 200-300х5,6. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий . Подготовка гто.	1 час
67			Техника катания с горы. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 3000 м на результат со сменой ходов в зависимости от рельефа местности. Подготовка гто.	1 час
68			Штрафной бросок . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2 ,4*3). Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
69			Штрафной бросок . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2 ,4*3). Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
70			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач,	1 час

			ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападение и защите*заслон*. Учебная игра. Правила баскетбола .Подготовка гто.	
71			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападение и защите*заслон*. Учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка гто.	1 час
72			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападение и защите*заслон*. Учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка гто.	1 час
73			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка гто.	1 час
74			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач ,ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра . Правила игры. Подготовка гто.	1 час
75			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач ,ведения, и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра . Правила игры.	1 час
76			Сочетание приемов передвижений и остановок Сочетание приемов передач, ведения, и бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении *малая восьмерка*. Учебная игра.	1 час
77			Сочетание приемов передвижений и остановок Сочетание	1 час

			приемов передач, ведения, и бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении *малая восьмерка*. Учебная игра.	
78			Сочетание приемов передвижений и остановок Сочетание приемов передач, ведения, и бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении *малая восьмерка*. Учебная игра.	1 час
79			Сочетание приемов передвижений и остановки. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении*малая восьмерка*. Учебная игра.	1 час
80			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач ,ведения и бросков . Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Подготовка гто.	1 час
81			Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1 час
82			Прыжок в высоту способом перешагивания с 11-13 беговых шагов. Отталкивание, метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
83			Прыжок в высоту способом перешагивания с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре с разбега. Развитие скоростных силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
84			Прыжок в высоту способом перешагивания с 11-13 беговых шагов. Приземление, метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
85			Бег 1500 м. девочки, бег 2000 м. мальчики. ОРУ. Спец.беговые упражнения, развитие выносливости. Спортивная игра .Подготовка гто.	1 час
86			Бег 1500 м. девочки, бег 2000 м. мальчики. ОРУ. Спец.беговые упражнения, развитие выносливости. Спортивная игра. Подготовка гто.	1 час

87			Бег 1500 м. девочки, бег 2000 м. мальчики. ОРУ. Спец.беговые упражнения, развитие выносливости. Спортивная игра .Подготовка гто.	1 час
88			Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) эстафетный бег (передача палочки). Спец.беговые упражнения, развитие скоростных, силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
89			Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) эстафетный бег (передача палочки). Спец.беговые упражнения, развитие скоростных, силовых качеств .Подготовка гто.	1 час
90			Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Спец.беговые упражнения, развитие скоростных, силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
91			Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Спец.беговые упражнения, развитие скоростных, силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
92			Бег на результат 60 м. Спец.беговые упражнения, эстафетный бег (передача палочки), развитие скоростных, силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
93			Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Спец.беговые упражнения. История отечественного спорта. Подготовка гто.	1 час
94			Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростных, силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
95			Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростных, силовых качеств. Подготовка гто.	1 час
96			Бег 1500 м. девочки и 2000 м. мальчики. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Развитие выносливости .Подготовка гто.	1 час
97			Бег 1500 м. девочки и 2000 м. мальчики. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Развитие выносливости, подготовка гто.	1 час

98			Бег в равномерном темпе (12 м.). Спец.беговые упражнения. ОРУ. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра Подготовка гто.	1 час
99			Бег в равномерном темпе (12 м.). Спец.беговые упражнения. ОРУ. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра. Подготовка гто.	1 час
100			Бег в равномерном темпе (15 м.). ОРУ. Спец.беговые упражнения. Преодоление препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра. Подготовка гто.	1 час
101			Бег в равномерном темпе (15 м.). ОРУ. Спец.беговые упражнения. Преодоление препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра. Подготовка гто.	1 час
102			Бег на результат 2000 м. девочки, 3000 м. мальчики. Развитие выносливости. Игра по выбору. Подготовка гто.	1 час

Лист корректировки рабочей программы

Дата урока по плану	Дата проведения по факту	Содержание корректировки (тема урока)	Обоснование проведения корректировки	Реквизиты документа (дата, № приказа)