

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кудиновская основная общеобразовательная школа

Принята  
Педагогическим советом школы  
Протокол от 29.08. 2019 г. № 1  
Председатель Педагогического совета  
О.В. Волгина



Утверждаю  
Директор  
МБОУ Кудиновской ООШ  
Приказ от 29.08. 2019г № 144  
О.В. Волгина



# Рабочая программа по физической культуре

на 2019– 2020 учебный год

Уровень: основное общее образование, 9 класс

Количество часов: 65 ч

Учитель: Волгин О.И., I квалификационная категория

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Кудиновской ООШ;
- Примерной программы основного общего образования Министерства образования Российской Федерации,
- Государственной программы д.п.н. В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования;
- Положения МБОУ Кудиновской ООШ о рабочих программах учебных предметов, курсов внеурочной деятельности.

Данная программа реализуется с помощью учебника «Физическая культура. 8-9 класс», Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Просвещение, 2018 г., включённого в федеральный перечень учебников (Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», Приказу Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»).

В программе В.И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лёгкой атлетике.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**Целью** предмета «Физическая культура» в 9 классе 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала «Плавание», «Лыжная подготовка», часы, отведенные на эти разделы, отданы на усиление разделов «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

В МБОУ Кудиновской ООШ по учебному плану на прохождение предмета «Физическая культура» отводится 2 часа. В 2019-2020 учебном году количество часов составляет 65 часов. (Выходные и праздничные дни - 24.02, 09.03, 4.05, 11.05). Программный материал будет выполнен за счёт уплотнения материала.

Срок реализации рабочей программы - 2019-2020 учебный год.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура», 9 класс**

**Предметные результаты** – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);
- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);
- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);
- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);
- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

Формирование универсальных учебных действий.

### **Самостоятельная деятельность по физической культуре обучающиеся научатся:**

- 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**обучающиеся получают возможность научиться:**

- 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.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **обучающиеся научатся:**

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **обучающиеся получают возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **обучающиеся научатся:**

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**обучающиеся получают возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

#### **История физической культуры**

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

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».**

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчишки: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из вися - подъём переворотом в упор силой - мах правой - сед верхом - мах назад - оборот вперед - соскок.

### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)



- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Футбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча
- игра по правилам футбола.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

#### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### **Общефизическая подготовка:**

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта). **Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».**

### **Демонстрировать**

<b>Физические способности</b>	<b>физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
скоростные	бег 30 м, сек	5.9 – 4.8	6.1-5.0
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	162 – 205 и более	142 - 184 и более
силовые	подтягивание для мальчиков на высокой перекладине, кол-во раз - для девочек, упражнение на пресс за 30 секунд кол-во раз	2-10 и выше	21 и выше
выносливость	Бег 1000 м	6.00 -4.10	6.45 -4.56
координационные	челночный бег 3x10 м	8.7 – 7.8	9.4–8.2
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	12-15 и более	8-19 и более

### Тематическое планирование

№ п.п.	Тема раздела	Кол-во часов
1.	<b>Легкая атлетика</b>	9+15
2.	<b>Спортивная гимнастика</b>	14
3.	<b>Спортивные игры</b>	9+18
	<b>Итого</b>	65

### Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Дата		Тема раздела Тема урока	Кол- во часов
	План	Факт		
			<b>1 четверть</b>	<b>18</b>
			<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
1.	02.09.		ТБ на уроках л/атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт. Техника бега.	1
2.	05.09.		Спринтерский бег. Бег 60м.	1
3.	09.09.		Спринтерский бег. Результат техники бега на 30 м.	1
4.	12.09.		Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка «согнув ноги»	1
5.	16.09.		Спринтерский бег. Результат техники бега на 60 м.	1
6.	19.09.		Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
7.	23.09.		Метание мяча на дальность. Техника метания.	1
8.	26.09.		Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность с разбега на результат	1
9.	30.09.		Бег на длинные дистанции.	1
10.	03.10.		<b>Спортивные игры</b> Футбол. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу	<b>9</b> 1
11.	07.10.		Футбол. Техника удара по катящемуся мячу на результат.	1
12.	10.10.		Футбол. Техника ведения мяча с изменением направления	1
13.	14.10.		Футбол. Техника ведения мяча с изменением скорости и направления на результат.	1
14.	17.10.		Волейбол. Техника выполнения передачи мяча снизу. Передача мяча сверху над собой.	1
15.	21.10.		Волейбол. Учёт техники выполнения передачи мяча снизу.	1
16.	24.10.		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой	1
17.	28.10.		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой на результат.	1
18.	31.10.		Волейбол. Двусторонняя игра	1
			<b>2 Ч Е Т В Е Р Т Ь.</b>	<b>14</b>
19.	11.11.		Акробатика. Техника выполнения кувырка вперёд и назад слитно. Техника выполнения	1

			акробатической комбинации	
20.	14.11.		Акробатика. Акробатическая комбинация на результат.	1
21.	18.11.		Опорный прыжок. Техника выполнения прыжка через «козла» и «коня»	1
22.	21.11.		Акробатика. Техника выполнения кувырка назад через стойку на кистях и кувырка назад в полушпагат. Техника выполнения длинного кувырка и стойка на лопатках перекатом назад.	1
23.	25.11.		Техника выполнения длинного кувырка и стойка на лопатках перекатом назад на результат. Кувырок назад через стойку на кистях и кувырок назад в полушпагат на результат	1
24.	28.11.		Акробатика. Разучивание элементов акробатической комбинации.	1
25.	02.12.		Акробатика. Акробатическая комбинации на результат.	1
26.	05.12.		Опорный прыжок через козла согнув ноги	1
27.	09.12.		Опорный прыжок через козла и коня на результат.	1
28.	12.12.		Техника лазания по канату	1
29.	16.12.		Акробатика. Лазание по канату в два приема на результат.	1
30.	19.12.		Висы и упоры. Техника выполнения переворота вперед и смешанных висов.	1
31.	23.12.		Висы и упоры. Подъем переворотом махом одной толчком другой на результат.	1
32.	26.12.		Полоса препятствий с элементами акробатических упражнений	1
33.	13.01.		<b>3 Ч Е Т В Е Р Т Ь</b> Спортивные игры Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу	<b>18 1</b>
34.	16.01.		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах на результат.	1
35.	20.01.		Волейбол. Перемещения по площадке.	1
36.	23.01.		Волейбол. Передача мяча снизу перед собой на результат.	1
37.	27.01.		Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком и приема мяча в зону 3.	1
38.	30.01.		Волейбол. Передача мяча снизу в парах на результат.	1
39.	03.02.		Волейбол. Совершенствование верхней и	1

			нижней передачи мяча	
40.	06.02.		Волейбол. Техника выполнения верхней прямой подачи мяча на результат.	1
41.	10.02.		Волейбол. Прямой нападающий удар из зоны 2 или 4 и прием мяча от нападающего удара.	
42.	13.02.		Волейбол. Прямой нападающий удар на результат.	
43.	17.02.		Двусторонняя игра в волейбол	1
44.	20.02.		Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и сверху	1
45.	27.02.		Баскетбол. Передача мяча в парах на результат.	1
46.	02.03.		Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ловли мяча в парах и тройках	1
47.	05.03.		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди со стеной на результат.	1
48.	12.03.		Баскетбол. Техника броска мяча двумя руками от груди по кольцу, одной рукой от плеча по кольцу после ведения мяча.	1
49.	16.03.		Баскетбол. Техника ведения мяча левой и правой рукой «змейкой» на результат.	1
50.	19.03.		Баскетбол. Техника броска мяча по кольцу в движении на результат. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
51.	30.03.		<b>4 Ч Е Т В Е Р Т Ь</b> Легкая атлетика Спринтерский бег. Низкий старт. Техника низкого старта с ускорением	15 1
52.	02.04.		Спринтерский бег. Бег 30 метров с высокого старта на результат.	1
53.	06.04.		Спринтерский бег. Бег 60м. Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка «согнув ноги»	1
54.	09.04.		Спринтерский бег. Бег на 60 метров с низкого старта на результат.	1
55.	13.04.		Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
56.	16.04.		Метание мяча на дальность. Техника метания способом «через плечо из-за головы».	1
57.	20.04.		Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность с разбега на результат	1
58.	23.04.		Прыжки в высоту с разбега. Техника прыжка.	1
59.	27.04.		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.	1
60.	30.04.		Бег по дорожке стадиона на 2000 метров на	1

			результат.	
61.	07.05.		Кроссовая подготовка. Переменный бег до 3 км. Техника выполнения специально – беговых упражнений.	1
62.	14.05.		Кроссовая подготовка. Техника преодоления препятствий на результат.	1
63.	18.05.		Совершенствование техники выполнения челночного бега.	1
64.	21.05.		Челночный бег на результат	1
65.	25.05.		Спортивные игры. Футбол. Совершенствование техники игры.	1

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ С.А. Рыбалкина  
\_\_\_\_\_ 2019 г.



2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно (скамейка) гимнастическая
3. Козел гимнастический
4. Перекладина (нестандартная)
5. Скамейка гимнастическая
6. Мост гимнастический подкидной
7. Гимнастические маты
8. Мяч малый (теннисный)
9. Скакалка гимнастическая
10. Сетка для переноса мячей
11. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
12. Мячи баскетбольные
13. Мячи волейбольные
14. Мячи гандбольные
15. Ворота гандбольные
16. Сетка волейбольная
17. Стойки волейбольные
18. Мячи футбольные
19. Аптечка медицинская
20. Спортивный зал – игровой
21. Секундомер
22. Измерительная лента

***Уровень подготовки учащихся:***

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230