ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №126
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена	Принята	Утверждаю
на МО учителей физической культуры	педагогическим советом	Директор _____ Розов П.С.
Протокол № 10 от 27.05.19г	ГБОУ Лицей №126	
Председатель МО Грекова О.П.,	протокол № 23 от 27.05.19г	Приказ № 165 от 03.06.19г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 9А,Д, Е КЛАССОВ

РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: УДАЛЬЦОВЫМ П.А.
НОВИКОВОЙ С.А.
КУНИЛОВСКОЙ О.С.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Санкт-Петербург
2019 год

I.Пояснительная записка.

1.1.Рабочая программа разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1.2.Рабочая программа по физической культуре для 9 А,Д,Е классов разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018 №345
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 №699
- Учебным планом ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год.

1.3 Место предмета в базисном учебном плане

Учебный план ГБОУ Лицей №126 отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура», из расчета 3-х часов в неделю из обязательной части учебного плана.

1.4 Цели:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.5 Адресность рабочей программы.

Программа рассчитана на учащихся 9-х классов, обучающихся по образовательным программам:

- Основная образовательная программа основного общего образования с дополнительной (углубленной) подготовкой по предметам социально-экономического профиля (в соответствии с ФКГОС в 9 А класса).
- Основная образовательная программа основного общего образования с дополнительной (углубленной) подготовкой по предметам социально-экономического профиля (в соответствии с ФКГОС в 9 Д класса).

- Настоящая рабочая программа учитывает особенности 9А,Д,Е класса (по мнению учителя в соответствии с возрастными особенностями). Учащиеся класса будут активно работать в группах и командах, что позволит совершенствовать коммуникативные навыки. Контрольные упражнения в разделах «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры» позволят проверить себя, выявить свои спортивные способности.

- В соответствии с психологическими и возрастными особенностями школьников на уроках физической культуры широко используются обучающие подвижные игры, работа в группах и командах, разнообразные упражнения, задания и эстафеты, способствующие повышению мотивации обучающихся, что является залогом успеха в преодолении затруднений учащихся в учебной деятельности.

1.6 Рабочая программа рассчитана на102часа.

Из них 68 часов - занятия в спортивном зале. 34часа - занятия по плаванию.

1.7 О внесенных изменениях в примерную программу и их обоснование

На основании письма МО РФ от 26.03.2002 №30-51-197/20 о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской федерации введён раздел «Плавание»-34 часа.
На основании письма МО РФ от 27.11.1995 г.№1355/11 в связи с трудностями проведения лыжной подготовки, заменяется на кроссовую подготовку.

1.8 Ожидаемые результаты:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- 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, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты :

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

- 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.

- 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.

- 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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1.9. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов
1.	**Занятия в спортивном зале и на стадионе**	**68**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	14
1.3	Спортивная игра – баскетбол	14
1.4	Спортивная игра-волейбол	14
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.6	Кроссовая подготовка	8
1.7	Резерв	4
2.	**Занятия в бассейне**	**34**
2.1	Плавание	32
2.2	Резерв	2
	Итого	**102**

II.Содержания программного материала.

1.1Основы знаний о физической культуре.
Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
1.2 Легкая атлетика –14часов.
Овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 70м; низкий старт до 30м; бег на результат 60м. прыжки в длину с 11-13 шагов разбега; метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бросок набивного мяча (юноши - 3кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений. прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега.

1.3 Баскетбол -14 часов.
Перемещения и остановки; ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;

броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением; броски одной и двумя руками в прыжке; перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом, развитие координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо; взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);нападение быстрым прорывом (3:2); игры и игровые задания, круговая тренировка, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

1.4 Волейбол – 14 часов.
Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановки, ускорения;
нижняя прямая подача мяча, прием мяча; прямой нападающий удар при встречных передачах; передача мяча над собой, во встречных колоннах; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; тактика свободного нападения; нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой;

1.5 Гимнастика с элементами акробатики – 14часов.

Строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении; освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки);
освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой - юноши, вис прогнувшись, переход в упор - девушки.
освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги - юноши, высотой 115см(козел в длину); прыжок (боком - конь в ширину); прыжок ноги врозь - девушки, высотой 110см ;
освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев - юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперед - девушки;
развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;
развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.
Самостоятельные занятия; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.
развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами;

1.6 Кроссовая подготовка - 8 часов.
Техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин;бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой;
бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности, бег по травянистому грунту до 15мин. Круговые тренировки на развитие общей выносливости. Кросс 3 км – юноши, 2 км – девушки.

1.7 Резерв 4 часа.
Бег на скорость 100 и 200метров. Бег на средние дистанции 500 и 800метров.

2.0 Плавание – 32 часа.
Научить выполнять имитационные упражнения. Научить правильно дышать в воде. Обучить технике всех стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине и брасс. Обучить подготовительным упражнениям при плавании дельфином. Обучить технике поворота на спине, сальто. Обучить технике старта на спине и с тумбочки. Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.

Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата. Развивать коммуникативные навыки. Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни. Воспитывать трудолюбие и волевые качества. Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.

2.1 Резерв 2 час.

III. Календарно- тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Планируемые результаты			Материально-техническая база ЭОРы	Дата проведения	
			предметные	личностные	метапредметные		По плану	факт
Лёгкая атлетика 9 часов.								
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт(до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	**Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной	1.Фишки 2.Беговая дорожка 3.Инструкции по Т.Б. 4.Секундомер 5.Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт(до 30 м). Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью			1.Фишки 2.Беговая дорожка 3.Секундомер 4.Свисток 5.Барьеры	9а 9д 9е	9а 9д 9е
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт(до 30 м). Финиширование. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью			1.Фишки 2.Беговая дорожка 3.Секундомер 4.Свисток 5. Барьеры	9а 9д 9е	9а 9д 9е

		Развитие скоростных качеств.			(неуспешной) деятельности. **Познавательные:** фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать			
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Отталкивание.	Уметь пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью			1.Прыжковая яма; 2.Грабли; 3. Рулетка;	9а 9д 9е	9а 9д 9е
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега			1.Прыжковая яма; 2.Грабли; 3. Рулетка;	9а 9д 9е	9а 9д 9е
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега			1.Прыжковая яма; 2.Грабли; 3. Рулетка;	9а 9д 9е	9а 9д 9е
7.	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции.	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега			1.Мячи 150гр. 2.Секундомер 3.Свисток 4.Фишки	9а 9д 9е	9а 9д 9е

					двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.			
8.	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 2000м(мальчики) и 1500м(девочки)	Уметь пробегать дистанцию 2000м			1.Мячи 150гр. 2.Секундомер 3.Свисток 4.Фишки	9а 9д 9е	9а 9д 9е
9.	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	Метание мяча на дальность. Бег 2000м(мальчики) и 1500м(девочки)Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать дистанцию 2000м			1.Мячи 150гр. 2.Секундомер 3.Свисток 4.Фишки	9а 9д 9е	9а 9д 9е
Кроссовая подготовка-4 часов.								
10**.**	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Уметь максимально проявлять физические способности. Соблюдать правила безопасности.		1.Секундомер 2.Теннисный мяч; 3.Лапта; 4.Барьеры; 5.Фишки;	9а 9д 9е	9а 9д 9е

11.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Уметь максимально проявлять физические способности. Соблюдать правила безопасности.		1.Секундомер 2.Теннисный мяч; 3.Лапта; 4.Барьеры; 5.Фишки;	9а 9д 9е	9а 9д 9е
12.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе 18 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут			1.Секундомер 2.Теннисный мяч; 3.Лапта; 4.Барьеры; 5.Фишки;	9а 9д 9е	9а 9д 9е
13.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Бег 3000м.(ю) , 2000м. (д) на результат.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут			1.Секундомер 2.Теннисный мяч; 3.Лапта; 4.Барьеры; 5.Фишки;	9а 9д 9е	9а 9д 9е
		Гимнастика 14 часов.						
14.	Висы. Строевые упр-я. Инструктаж по Т.Б. Развитие силовых качеств.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой(м). Подъём переворотом махом(д). ОРУ на	Уметь выполнять строевые упр-я, упр-я в висе. Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную	**Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того,	1.Гимнастическая перекладина; 2.Гимнастические маты;	9а 9д 9е	9а 9д 9е

		месте. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по Т.Б.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,	что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности.			
15.	Висы. Строевые упр-я. Развитие силовых качеств	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой(м). Подъём переворотом махом(д). ОРУ на месте. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упр-я в висе			1.Гимнастическая перекладина; 2.Гимнастические маты;	9а 9д 9е	9в
16.	Висы. Строевые упр-я. Развитие силовых качеств	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой(м). Подъём переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упр-я в висе			1.Гимнастическая перекладина; 2.Гимнастические маты;	9а 9д 9е	9а 9д 9е
17.	Висы. Строевые	Переход с шага на месте на ходьбу в	Уметь выполнять			1.Гимнастическая	9а 9д	9а 9д

	упр-я. Развитие силовых качеств	колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой(м). Подъём переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	упр-я в висе	инициативу, ответственость, причины неудач.	Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к	перекладина; 2.Гимнастические маты;	9е	9е

					учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.			
18.	Висы. Строевые упр-я. Развитие силовых качеств	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой(м). Подъём переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упр-я в висе		**Познавательные:** фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план	1.Гимнастическая перекладина; 2.Гимнастические маты;	9а 9д 9е	9а 9д 9е
19.	Опорный прыжок, лазание по канату. Строевые упр-я.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д), ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь лазать по канату в два приёма; выполнять опорный прыжок ноги врозь			1.Гимнастический мостик; 2.Гимнастические маты; 3.Канат; 4.Гимнастические палки.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
20.	Опорный прыжок, лазание по канату. Строевые	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м),	Уметь лазать по канату в два приёма; выполнять опорный			1.Гимнастический мостик; 2.Гимнастические маты; 3.Канат;	9а 9д 9е	9а 9д 9е

	упр-я.	прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыжок ноги врозь		действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата.	4.Гимнастические палки.		
21.	Опорный прыжок, лазание по канату. Строевые упр-я.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь лазать по канату в два приёма; выполнять опорный прыжок ноги врозь			1.Гимнастический мостик; 2.Гимнастические маты; 3.Канат; 4.Гимнастические палки.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
22.	Опорный прыжок, Строевые упр-я. лазание по канату	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь лазать по канату в два приёма; выполнять опорный прыжок ноги врозь			1.Гимнастический мостик; 2.Гимнастические маты; 3.Канат; 4.Гимнастические палки.	9а 9д 9е	9а 9д 9е

23.	Акробатика. Развитие координационных способностей.	Из упора присев, стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полу шпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов			1.Гимнастические маты; 2.Гимастическое бревно.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
24.	Акробатика. Развитие координационных способностей	Из упора присев, стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полу шпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов			1.Гимнастические маты; 2.Гимастическое бревно.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
25.	Акробатика. Развитие координационных способностей	Длинный кувырок с трёх шагов разбега(м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат(д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов			1.Гимнастические маты; 2.Гимастическое бревно.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
26.	Акробатика. Развитие координационных способностей	Длинный кувырок с трёх шагов разбега(м). Равновесие на одной ноге.	Уметь выполнять комбинацию из акробатическ			1.Гимнастические маты; 2.Гимастическое бревно.	9а 9д 9е	9а 9д 9е

		Кувырок назад в полу шпагат(д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	их элементов					
27.	Акробатика. Развитие координационных способностей	Длинный кувырок с трёх шагов разбега(м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат(д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов			1.Гимнастические маты; 2.Гимастическое бревно.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
Волейбол-14 часов.								
28.	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Т.Б. на уроках. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы. Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во	Знать ТБ на уроках волейбола; Знать правила спортивной игры и подвижных игр; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,	1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Фишки;	9а 9д 9е	9а 9д 9е

29.	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.	дружбы и толерантности; Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Фишки;	9а 9д 9е	9а 9д 9е
30.	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.				1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Фишки;	9а 9д 9е	9а 9д 9е
31.	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Фишки;	9а 9д 9е	9а 9д 9е

		способностей.			игровой и соревновательной деятельности. Понимать: - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности правильно			
32.	Нападающий удар. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Фишки;	9а 9д 9е	9а 9д 9е
33.	Нападающий удар. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в			1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка;	9а 9д 9е	9а 9д 9е

			игре.		выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.			
34.	Нападающий удар. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка;	9а 9д 9е	9а 9д 9е
35.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень		1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Планшет.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
36.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре			1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка;	9а 9д 9е	9а 9д 9е

		сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра.	технические приёмы	утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.				
37.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Планшет.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
38.	Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Планшет.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
39.	Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в			1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка;	9а 9д 9е	9а 9д 9е

	через 4-ю зону.	в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	игре технические приёмы			4.Планшет.		
40.	Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону.	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Планшет.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
41.	Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону.	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Волейбольные стойки; 2.Волейбольные мячи; 3.Волейбольная сетка; 4.Планшет.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
Баскетбол – 14 часов.								
42.	Инструктаж по ТБ**.** Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Оказывать	Знать правила Т.Б. на уроке баскетбола; Знать правила игры в баскетбол; Знать правила подвижных игр; Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е

			правила безопасности.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и			
43.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е
44.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е
45.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита.	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 х2).Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е
46.	Штрафной	Сочетание приёмов	Уметь играть			1.Баскетбольн	9а	9а

	бросок. Позиционное нападение и личная защита.	передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 х2).Учебная игра.	в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.	соревновательной деятельности.	ые мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток	9д 9е	9д 9е
47.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита.	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3 х3).Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е
48.	Позиционное нападение и личная защита. Игра по упрощенным правилам.	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3 х3).Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток 5.Манишки	9а 9д 9е	9а 9д 9е
49.	Позиционное нападение и личная защита. Игра по	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с	Уметь играть в баскетбол по упрощённым			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки;	9а 9д 9е	9а 9д 9е

	упрощенным правилам.	сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(4 х4).Учебная игра.	правилам, применять в игре технические приёмы			4. Свисток 5.Манишки		
50.	Позиционное нападение и личная защита. Игра по упрощенным правилам.	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(4 х4).Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток 5.Манишки	9а 9д 9е	9а 9д 9е
51.	Позиционное нападение и личная защита. Игра по упрощенным правилам.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(4 х4).Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток 5.Манишки	9а 9д 9е	9а 9д 9е
52.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Правила баскетбола.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток 5.Манишки	9а 9д 9е	9а 9д 9е

		Учебная игра. Правила игры.	технические приёмы					
53.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Правила баскетбола.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила игры.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток 5.Манишки	9а 9д 9е	9а 9д 9е
54.	Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток 5.Манишки 6 Планшет	9а 9д 9е	9а 9д 9е
55.	Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы			1.Баскетбольные мячи; 2.Баскетбольные кольца; 3. Фишки; 4. Свисток 5.Манишки 6 Планшет	9а 9д 9е	9а 9д 9е
Кроссовая подготовка-4 часов.								

56.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Бег 15 минут, преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут				9а 9д 9е	9а 9д 9е
57.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Бег18 минут, преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут				9а 9д 9е	9а 9д 9е
58.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут				9а 9д 9е	9а 9д 9е
59.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Бег 3000 м (м), 2000м (д) на результат	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут				9а 9д 9е	9а 9д 9е
Лёгкая атлетика-5часов.								
60**.**	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Спринтерский бег.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с 11-13беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упр-й для развития	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега 11-13шагов знать правила соревновани	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	Знать ТБ на уроках л/а признаки правильной ходьбы и бега, прыжков; - правила личной гигиены; - понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Понимать:-значение	1.Прыжковая яма; 2.Грабли; 3. Рулетка; 4.Беговая дорожка 5.Инструкции по Т.Б. 6.Секундомер 7.Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е

		скоростно-силовых качеств.	й по прыжкам, соблюдать технику безопасности и подбирать разбег в прыжках		и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств. -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности			
61.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Спринтерский бег.	Прыжок в длину с 11-13беговых шагов. Стартовый разгон				1.Прыжковая яма; 2.Грабли; 3. Рулетка; 4.Секундомер 5.Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е
62.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Спринтерский бег.	Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств				1.Прыжковая яма; 2.Грабли; 3. Рулетка; 4.Секундомер 5.Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е
63.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт (до 30). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь бегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью.			1.Фишки 2.Беговая дорожка 3.Секундомер 4.Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е
64.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат(60м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью.			1.Фишки 2.Беговая дорожка 3.Секундомер 4.Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е
Резерв 4 часа.								
65.	Резерв	Низкий старт. Бег 100м.Специальные	Уметь бегать с	Оценивать положительный	Понимать:- значение и роль	1.Фишки 2.Беговая	9а 9д	9а 9д

		беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	максимальной скоростью 100 метров	эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;	легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств. -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	дорожка 3.Секундомер 4.Свисток	9е	9е
66.	Резерв	Бег 200 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 200 метров			1.Фишки 2.Беговая дорожка 3.Секундомер 4.Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е
67.	Резерв	Бег 500 метров. Беговые упражнения. Бег по дистанции.	Уметь бегать 500 метров			1.Фишки 2.Беговая дорожка 3.Секундомер 4.Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е
68.	Резерв	Бег 800 метров. Беговые упражнения. Бег по дистанции.	Уметь бегать 800 метров			1.Фишки 2.Беговая дорожка 3.Секундомер 4.Свисток	9а 9д 9е	9а 9д 9е

Календарно-тематическое планирование (плавание)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся		Вид контроля	Дата проведения	
			предметные	Метапредметные и личностные			
Раздел программы: Начальное обучение.						план	факт
1	Инструктаж по технике	Инструктаж по правилам поведения в бассейне.	**Уметь** правильно подбирать	**Регулятивные УУД** Выявлять связь занятий	Опрос по правилам	9а 9д	9а 9д

	безопасности	Гигиена пловца. Подбор одежды.	плавательную форму (шапочку, плавательный костюм, очки). **Знать** правила поведения в бассейне.	физической культурой с учебной и трудовой деятельностью. **Познавательные** Понимать значение физической культуры в жизни человека. **Коммуникативные** Высказывать и обосновывать свою точку зрения. Понимать ценность человеческой жизни.	поведения в бассейне.	9е	9е
Раздел программы: Кроль на спине.							
2	Техника работы ногами кролем на спине	Плавание ногами кролем на спине с различными положениями рук.	**Уметь** плавать ногами кролем на спине с различными положениями рук. **Знать** правила передвижения в воде и технику безопасности при отталкивании на спине.	**Регулятивные УУД** Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. **Познавательные** Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Коммуникативные** Находить ошибки, уметь их исправлять.	Плавание 25 м ногами кролем на спине руки «стрелочка»	9а 9д 9е	9а 9д 9е
3	Техника работы ногами кролем на спине с работой одной рукой	Плавание на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой. Упражнения на дыхание.	**Уметь** плавать на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой.	**Регулятивные УУД** Различать способ и результат собственных действий. **Познавательные** Первоначальная ориентация на оценку результата собственной физкультурно-		9а 9д 9е	9а 9д 9е

				оздоровительной деятельности. **Коммуникативные** Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.			
4	Техника работы ногами кролем на спине со сменой положения рук	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов.	**Уметь** сочетать движения ногами и руками кролем на спине. **Знать** основы техники плавания на спине	**Регулятивные УУД** Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. **Познавательные** Уметь выбрать правильное положение тела. **Коммуникативные** Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Техника плавания на спине ногами кролем с поочерёдной работой правой или левой рукой.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
5	Техника плавания в координации движений рук и ног кролем на спине	Плавание на спине в полной координации.	**Уметь** плавать кролем на спине в полной координации	**Регулятивные УУД** Оценивать правильность выполнения движений. **Познавательные** Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений. **Коммуникативные** Соблюдать правила взаимодействия с партнёрами.		9а 9д 9е	9а 9д 9е
6	Техника старта из воды	Старт на спине	**Уметь** выполнять старт на спине. **Знать** технику безопасного выполнения старта из воды	**Регулятивные УУД** Оценивать правильность выполнения движений. **Познавательные** Ориентироваться в разнообразии	Техника старта на спине	9а 9д 9е	9а 9д 9е

				подготовительных упражнений. **Коммуникативные** Контролировать действия партнёра во время во время выполнения групповых упражнений.			
7	Техника выполнения поворота «Маятником» при плавании на спине	Плавание на спине с выполнением поворотов «Маятником	. **Уметь** выполнять поворот «Маятником». З**нать** технику группировки для выполнения поворота.	**Регулятивные УУД** Соблюдать технику безопасности при выполнении поворота. **Познавательные** Уметь группироваться и делать выход под водой после поворота. **Коммуникативные** Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.	50 метров на спине в полной координаци и со старта с поворотом	9а 9д 9е	9а 9д 9е
8	Техника плавания ногами кролем на груди без доски	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Теория: Техника плавания кролем. Выдохи в воду.	**Уметь** плавать ногами кролем на груди без доски. **Знать** технику плавания стилем кроль на груди.	**Регулятивные УУД** Оценивать правильность выполнения движений. **Познавательные** Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. **Коммуникативные** Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.		9а 9д 9е	9а 9д 9е

9	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой	Плавание ногами кролем «винт» (повороты с груди на спину). Имитационные упражнения на суше – работа одной рукой кролем на груди. Плавание с доской ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой. Выдохи в воду.	**Уметь** поворачиваться на бок при работе одной рукой кролем на груди. **Уметь** выполнять имитационные упражнения на суше. **Уметь** плавать ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой с доской. **Знать** правильное положение тела пловца при плавании кролем на груди.	**Регулятивные УУД** Соблюдать дистанцию при выполнении имитационных упражнений на суше и в воде. **Познавательные** Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. **Коммуникативные** Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.	25 м ногами кролем на груди с попеременной работой одной	9а 9д 9е	9а 9д 9е
10	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой	Плавание без доски ногами кролем на груди с попеременной и поочерёдной работой одной рукой. Выдохи в воду.	**Знать** правильное положение тела пловца при плавании кролем на груди. **Уметь** плавать ногами кролем на груди с попеременной работой одной рукой без доски.	**Регулятивные УУД** Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. **Познавательные** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Коммуникативные** Контролировать действия партнёра во время во время выполнения групповых упражнений.		9а 9д 9е	9а 9д 9е
11	Техника плавания кролем на груди в полной координации	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания.	. **Уметь** плавать кролем в полной координации	**Регулятивные УУД** Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. **Познавательные**		9а 9д 9е	9а 9д 9е

	движений ног, рук и дыхания			Технически правильно выполнять двигательные действия. **Коммуникативные** Находить ошибки, уметь их исправлять.			
12	Техника плавания кролем на груди в полной координации движений ног, рук и дыхания	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания.	**Уметь** плавать кролем в полной координации	**Регулятивные УУД** Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей. **Познавательные** Ориентироваться на оценку результата собственной физкультурно-оздоровительной деятельности. **Коммуникативные** Находить ошибки, уметь их исправлять.	25 м кролем на груди в полной координаци и	9а 9д 9е	9а 9д 9е
13	Техника выполнения прыжков в воду	Имитационные прыжки вверх на суше. Инструктаж по технике безопасности при спадах и прыжках с бортика и тумбочки. Спады в воду с бортика и тумбочки	**Уметь** выполнять спады и прыжки в воду с бортика. **Уметь** выполнять имитационные прыжки на суше. **Знать** технику безопасности при прыжках в воду с бортика и тумбочки	**Регулятивные УУД** Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка с бортика. **Познавательные** Уметь правильно выбрать положение тела при прыжках. **Коммуникативные** Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.		9а 9д 9е	9а 9д 9е
14	Техника выполнения старта с	Спады и старты в воду с тумбочки	**Уметь** выполнять спады и прыжки в воду с тумбочки.	**Регулятивные УУД** Соблюдать дистанцию при выполнении	Старт с тумбочки.	9а 9д 9е	9а 9д 9е

	тумбочки		**Знать** технику безопасности при прыжках в воду с тумбочки.	Прыжков в воду. **Познавательные** Организация деятельности с учётом требований её безопасности. **Коммуникативные** Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.			
15	Техника поворота сальто при плавании кролем	Подготовительное упражнение – кувырок вперёд в воде. Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле.	**Знать** технику скоростного поворота в кроле. **Уметь** делать кувырок вперёд в воде.	**Регулятивные УУД** Соблюдать правила техники безопасности при выполнении сальто. **Познавательные** Уметь группироваться. **Коммуникативные** Организовывать деятельность с учётом требований безопасности	Поворот сальто	9а 9д 9е	9а 9д 9е
16	Техника плавания кролем на груди в полной координации	Плавание кролем в полной координации	. **Уметь** плавать кролем в полной координацию **Знать** технику скоростного поворота в кроле.	**Регулятивные УУД** Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. **Познавательные** Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. **Коммуникативные** Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.	50 м кролем на груди со старта и выполнение м поворота сальто	9а 9д 9е	9а 9д 9е
Раздел программы -: дельфин							
17	Дельфин. Техника	. Теория: Техника плавания дельфином.	**Уметь** плавать ногами дельфином на	**Регулятивные УУД** Планировать собственную		9а 9д	9а 9д

	плавания ногами дельфином	Плавание ногами дельфином на груди руки внизу и вверху в сочетании с дыханием с доской и без доски.	груди и на спине. **Знать** возможные ошибки при плавании ногами дельфином.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. **Познавательные** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Коммуникативные** Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.		9е	9е
18	Техника плавания ногами дельфином	Плавание ногами дельфином на спине и на груди Инструктаж по технике безопасности при нырянии. Плавание ногами дельфином с нырянием на дно бассейна.	**Знать** технику безопасности при нырянии. **Уметь** задерживать дыхание. **Знать** возможные ошибки при плавании ногами дельфином.	. **Регулятивные УУД** Соблюдать правила техники безопасности при выполнении ныряния. **Познавательные** Организация деятельности с учётом требований её безопасности. **Коммуникативные** Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.		9а 9д 9е	9а 9д 9е
19	. Техника плавания ногами дельфином с работой одной рукой	Плавание ногами дельфином с поочередной работой одной рукой.	**Уметь** плавать ногами дельфином с поочередной работой одной рукой. **Знать** технику дыхания в дельфине.	**Регулятивные УУД** Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. **Познавательные** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Коммуникативные** Находить ошибки, уметь их исправлять	.	9а 9д 9е	9а 9д 9е

20	Техника плавания ногами дельфином с работой одной рукой	Плавание ногами дельфином с поочередной работой одной рукой из разных исходных положений.	**Уметь** плавать ногами дельфином с поочередной работой одной рукой из разных исходных положений. **Знать** технику дыхания в дельфине.	**Регулятивные УУД** Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. **Познавательные** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Коммуникативные** Находить ошибки, уметь их исправлять	Техника плавания ногами дельфином с работой одной рукой.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
21	Техника плавания дельфином в полной координации движений ног, рук и дыхания	Плавание упражнений дельфином и дельфином в полной координации.	**Уметь** плавать дельфином в полной координации движений. **Знать** возможные ошибки при плавании дельфином.	**Регулятивные УУД** Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. **Познавательные** Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. **Коммуникативные** Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Техника плавания дельфином.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
22	Техника плавания дельфином в полной координации движений ног, рук и дыхания	Плавание упражнений дельфином и дельфином в полной координации	**Уметь** плавать дельфином в полной координации движений. **Знать** возможные ошибки при плавании дельфином.	**Регулятивные УУД** Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. **Познавательные** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Коммуникативные** Осваивать универсальные	25 метров дельфином в полной координаци и.	9а 9д 9е	9а 9д 9е

				умения при выполнении сложных физических нагрузок.			

23	Техника плавания ногами брассом	Теория: Техника плавания брассом. Плавание ногами брассом с доской	**Уметь** плавать ногами брассом. **Знать** правильное положение тела пловца при скольжении в брассе.	**Регулятивные УУД** Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. **Познавательные** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Коммуникативные** Осваивать универсальные умения при выполнении сложных координационных упражнений.		9а 9д 9е	9а 9д 9е
24	Техника плавания ногами брассом на груди	Плавание ногами брассом без доски.	**Уметь** плавать ногами брассом. **Знать** правильное положение тела пловца при скольжении **В брассе**	**Регулятивные УУД** Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. **Познавательные** Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. **Коммуникативные** Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Техника плавания ногами брассом на груди.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
25	Техника плавания ногами брассом на спине	Плавание ногами брассом на спине руки внизу.	**Уметь** плавать ногами брассом. **Знать** возможные ошибки при плавании брассом.	**Регулятивные УУД** Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. **Познавательные** Технически правильно	Техника плавания ногами брассом на спине.	9а 9д 9е	9а 9д 9е

				выполнять двигательные действия. **Коммуникативные** Находить ошибки, уметь их исправлять.			
26	Техника плавания руками брассом	Техника плавания руками брассом ногами дельфином.	**Уметь** согласовывать движения рук и ног при выполнении данного упражнения. **Знать** возможные ошибки.	**Регулятивные УУД** Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. **Познавательные** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Коммуникативные** Осваивать универсальные умения при выполнении сложных координационных упражнений.		9а 9д 9е	9а 9д 9е
27	Техника согласования движений ног, рук и дыхания в брассе	**.** Техника плавания брассом в полной координации.	**Уметь** делать паузу в движениях в положении руки впереди. **Знать** правильное положение тела пловца при скольжении в брассе.	**Регулятивные УУД** Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. **Познавательные** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Коммуникативные** Находить ошибки, уметь их исправлять		9а 9д 9е	9а 9д 9е
28	Техника согласования движений ног, рук и дыхания	. Техника плавания брассом в полной координации.	**Уметь** скользить в брассе. **Знать** возможные ошибки.	**Регулятивные УУД** Проводить самоанализ выполненных упражнений. **Познавательные**	25 метров брассом в полной координаци	9а 9д 9е	9а 9д 9е

	в брассе			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. **Коммуникативные** Находить ошибки, уметь их исправлять.	и		
Раздел программы – комплексное плавание							
29	Последовательность стилей плавания в комплексном плавании	Техника плавания в комплексном плавании	**Уметь** плавать в полной координации дельфином, на спине, брассом и кролем.	**Регулятивные УУД** Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения. **Познавательные** Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений. **Коммуникативные** Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.		9а 9д 9е	9а 9д 9е
30	Техника выполнения поворотов при плавании комплексным плаванием	Техника перехода от одного стиля плавания к другому в комплексном плавании	Знать правила выполнения поворотов в комплексном плавании	**Регулятивные УУД** Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. **Познавательные** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Коммуникативные**	100 м комплексом	9а 9д 9е	9а 9д 9е

				Находить ошибки, уметь их			
31	Техника выполнения поворотов при плавании комплексным плаванием	Техника выполнения поворотов при плавании комплексным плаванием	Знать правила выполнения поворотов в комплексном плавании	. **Регулятивные УУД** Соблюдать правила техники безопасности при выполнении ныряния. **Познавательные** Организация деятельности с учётом требований её безопасности. **Коммуникативные** Эффективно сотрудничать с учителем и получать недостающую информацию с помощью вопросов.		9а 9д 9е	9а 9д 9е
32	Эстафеты, ныряние на задержку дыхания, игры в воде	Техника передачи эстафеты в плавании	Знать правила передачи эстафеты в плавании Уметь задерживать дыхание при нырянии под водой	**Регулятивные УУД** Регулировать дистанцию при плавании с одноклассниками. **Познавательные** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Коммуникативные** Находить ошибки, уметь их исправлять.	Эстафеты по 25м кролем на груди .на спине, брассом и дельфином. Ныряние поперек бассейна	9а 9д 9е	9а 9д 9е
33	Резервный урок				.	9а 9д 9е	9а 9д 9е
34	Резервный урок					9а 9д 9е	9а 9д 9е

IV.Контрольно-оценочный фонд.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 30м (сек.)	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
Бег 60м (сек.)	10,0	9,2	8,5	10,5	10,0	9,4
Челночный бег 3х10м (сек.)	9.0	8.7	8.0	9,9	9.2	8,6
Прыжок в длину с места (см)	175	205	220	155	165	205
Метание мяча (м)	32	35	40	25	30	35
Бег 300м (сек.)			-	1.05	1.00	54,8
Бег 500м (сек.)	2.25	2.05	1.35	2.55	2.20	2.05
Бег 800м (сек.)	3.20	3.05	2.50	3.50	3.30	3.10
6-минутный бег (м)	1100	1350	1500	900	1200	1300
Бег 1500м	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
Бег 2000м	10.0	9.20	8.20	12.05	11.20	10.20
Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа	3	8	10	5	13	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	22	27	32	10	15	20
Наклон вперёд из положения сидя	+4	+8	+12	+7	12+	+20
Подъём туловища за 1 мин. Из положения сидя	40	45	50	26	35	40

V. Учебно-методический комплекс.

5.1. Основная литература

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Физическое воспитание	8-9	Лях В.И.	Просвещение	2014

5.2.Дополнительная литература

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Физическая культура. Рабочие программы. Пособие для учителей образовательных учреждений.	8-9	Лях В.И.	Просвещение	2011

5.3. Материально-техническое оснащение.

	Учебно-практическое оборудование
1	Бревно гимнастическое напольное
2	Козел гимнастический
3	Канат для лазанья
4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5	Стенка гимнастическая
6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
9	Палка гимнастическая
10	Скакалка взрослая
11	Мат гимнастический
12	Гимнастический подкидной мостик
13	Кегли
14	Обруч взрослый
15	Рулетка измерительная

16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
17	Щит баскетбольный тренировочный
18	Сетка волейбольная
19	Аптечка
20	Банкетки – 5 шт.
21	Душевые кабины – 12 шт.
22	Плавательные доски – 28 шт.
23	Тумбочки – 4 шт.
24	Спасательный круг
25	Шест
26	Спасательный круг