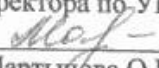


Муниципальное образовательное учреждение
«Сростинская средняя общеобразовательная школа»
Егорьевского района Алтайского края

«СОГЛАСОВАНО»
с заместителем
директора по УВР

/ Мартынова О.В./

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом
Совете школы
Протокол от
30.08.2019 г. № 14



Рабочая программа
по учебному предмету физическая культура
для основного общего образования
9 класс
на 2019–2020 учебный год
Срок реализации 1 год

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Матвеева А.П. (Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеева. – М.: «Просвещение», 2012)

Составитель: Занина Т.А.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

с. Сросты, 2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по биологии для 9 класса разработана **на основе следующих нормативных документов:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15;
- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;
- Приказа Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача России от 29.12.2010 № 189;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. N 26;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Сростинская СОШ» Егорьевского района Алтайского края, утвержденной приказом МОУ «Сростинская СОШ» от 31.08.2016 № 55:
 - Учебного плана МОУ «Сростинская СОШ» на 2019-2020 учебный год;
 - Годового календарного графика МОУ «Сростинская СОШ» на 2019-2020 учебный год;
- Приказа МОУ «Сростинская СОШ» от 26.05.2016 № 40 «Об утверждении Положения о рабочей программе педагога по учебному предмету, курсу в условиях реализации ФГОС НОО и ФГОС ООО в МОУ «Сростинская СОШ».

Материалы для составления рабочей программы:

- Матвеева А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений / – М.: «Просвещение», 2012;
- Методические рекомендации «Уроки физической культуры» 8-9 класс А.П. Матвеев. Просвещение 2014

Авторская программа по физической культуре А.П. Матвеева для 9 класса рассчитана на 108 часов в год.

По учебному плану МОУ «Сростинская СОШ» для 5-9 классов на 2019/2020 учебный год предусмотрено изучение физической культуры в 9 классе – 3 часа в неделю.

В соответствии с **годовым календарным учебным графиком** МОУ «Сростинская СОШ» на 2019/2020 учебный год изучение физической культуры осуществляется в период 34 учебных недели, в объеме 100 часов (102 ч. – 2 праздничных дня: 2 сентября – День знаний, 4 ноября – каникулярный день). Выдача часов в соответствии с авторской программой будет осуществлена за счет интеграции уроков (см. календарно-тематическое планирование).

Уровень программы – базовый, ориентирован на использование учебника Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2013.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что программа А.П. Матвеев Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре.

Срок реализации рабочей учебной программы- 1год.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)

деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Обоснование выбора УМК для реализации рабочей учебной программы.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что программа не противоречит целям и задачам образовательной программы основного общего образования школы и в полной мере способствует реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Учебник А.П. Матвеева «Физическая культура» 8-9 класс написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой.

В учебнике дается материал, касающийся укрепления здоровья учащихся, их физической и технической подготовки в базовых видах спорта (гимнастик, легкой атлетике, лыжных гонках, спортивных играх). Материал учебника направлен на обеспечение самостоятельной работы учащихся по организации и проведению занятий в оздоровительных целях.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению авторской программой по предмету.

Рабочая программа составлена с учетом авторской программы по предмету с корректировкой учебного времени.

В учебном плане МОУ «Сростинская СОШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отведено 102 часов из расчета 3-х часов в неделю.

С учетом авторской программы на изучение предмета «Физическая культура» отведено 108 часов, а по годовому календарному учебному графику 100 часов.

В содержании тематического планирования тема «Общефизическая подготовка», в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Темы и элементы содержания взяты с содержания курса программы. Так же тема «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» распределена по разделам базовых видов спорта и сгруппирована по признаку направленности, что позволяет эффективно использовать учебное время и больше уделять времени базовым видам.

Содержание учебного материала освоено в полном объеме так же за счет интеграции тем разделов программы: «Виды двигательной деятельности» и «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

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, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной и творческой;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

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

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Оценка образовательных результатов по данной рабочей программе осуществляется в соответствии с Положением о системе оценивания, форме, порядке и периодичности текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МОУ «Сростинская СОШ» в условиях реализации ФГОС» от 19.01.2015 № 4/3 и Положением о нормах оценивания учащихся в МОУ «Сростинская СОШ» от 24.11.2016 № 77/3.

Обучающиеся с ОВЗ оцениваются в соответствии с Положением о нормах оценивания учащихся с ОВЗ в МОУ «Сростинская СОШ» от 24.11.2016 № 77/4.

Оценка показателей физической подготовленности учащихся 9 класса
Учебник А.П. Матвеев. Физическая культура 8-9 класс. Страница 151 . Таблица 8 .

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Туристические походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов. Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора. Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.

Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях

Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения. Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации. Рациональное питание. Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие

Правила проведения водных процедур. Целебные свойства бани. История банных

процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения. Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур

Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Характеристика наиболее распространенных травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Обилие правила оказания первой доврачебной помощи

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространенных профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. **Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.** Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости. (в теме л.а). Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы (в теме гимнастика). Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости (в теме гимнастика). Комплекс упражнений для развития простой реакции (в теме спорт. игры). Комплекс упражнений для развития координации движений. Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата (в теме л.а).

Измерение функциональных резервов организма. Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья. Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генче; проба Руфье

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно - ориентированной направленностью. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики неврозов. Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. Совершенствование техника равномерного бега по дистанции. Совершенствование техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции

Прыжковые упражнения. Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Совершенствование техники и результата прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.

Гимнастика

Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)

Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. (девушки)

Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши). Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши)

Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для 7 класса).

Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций(девушки)

Лыжные гонки

Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях. Техника одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой

Спортивные игры

Баскетбол

Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам

Волейбол

Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам

Футбол

Техника удара по мячу серединой лба. Техника остановки мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладно- ориентированная физическая подготовка

Совершенствование техники ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазанье и др.)

Общefизическая подготовка

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

Содержание курса

№	Содержание	Количество часов
1.	Раздел программы: «Знания о физической культуре»	4
1.1	Физическая культура в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха.	2 часа распределены в ходе уроков в разделе «Физическое совершенствование»
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни	
1.3	Правила проведения банных процедур	
1.4	Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха	
2	Раздел программы: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6 (реализуется в разделе «Физическое совершенствование»)
2.1	Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Распределены в ходе уроков в разделе «Физическое совершенствование»
2.2	Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	
2.3	Измерение функциональных резервов организма	
3.	Раздел программы «Физическое совершенствование»	96
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	12
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	64
3.2.1	Легкая атлетика	16
3.2.2	Лыжные гонки	14
3.2.3	Гимнастика с основами акробатики	14
3.2.4	Спортивные игры Волейбол Баскетбол Футбол	20
3.3	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность	20
	Прикладно - ориентированная физическая подготовка (легкая атлетика-4, гимнастика-4, лыжные гонки-2)	10
	Общезначительная подготовка на в/б, б/б,	10
	Всего:	100

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс 100 часов (3 часа в неделю)

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Содержание	Дата проведения		Виды учебной деятельности	Примечание
				Планируемая	Фактическая		
<p align="center">I четверть. Разделы программы: «Знания о физической культуре» 1 час, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 1 час, «Физическое совершенствование» 22 часа. (Вид спорта: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол)) (спортивно- оздоровительная деятельность - 20 часов, прикладно-ориентированная физическая подготовка - 2 часа). Всего: 23 часа</p>							
«Знания о физической культуре» 1 час							
1(1)	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	12 1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Характеристика наиболее распространенных травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи			<p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p>Называть основные признаки лёгких травм.</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь при травмах.</p>	
<p>«Физическое совершенствование» 22 часа. (Вид спорта: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол)). (спортивно- оздоровительная деятельность 20, прикладно ориентированная физкультурная деятельность 2)</p>						<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в</p>	
2 (1)	Беговые упражнения. Низкий старт с последующим ускорением. Техника спринтерского бега.. Бег 30 м.	1	Техника спринтерского бега. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег 3x10м. Бег с максимальной скоростью 60 м.				
3(2)	Беговые упражнения.	1	Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых				

	Техника спринтерского бега. Бег с ускорением до 60 м. Прыжковые упражнения.		упражнений Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. Бег с ускорением 30 м. Бег с максимальной скоростью 60 м.			спринтерском беге. Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат.	
4(3)	Беговые упражнения. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Спринтерский бег. Бег с ускорением до 60 м. Прыжки в длину с места.	1	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Бег с ускорением до 60 м. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях. Совершенствование техники бега на средние дистанции.			Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности. Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «настуление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений.	

						Включать прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга.	
5(4)	Техника эстафетного бега. Общефизическая подготовка. Прыжки в длину с места		Техника эстафетного бега. Развитие быстроты. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу.			Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности.	
6(5)	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см. Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка.			Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. Описывать технику прыжка в длину с разбега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях соревновательной деятельности	
7(6)	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1	Техника прыжка Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»			Описывать технику метания	

	с разбега. Техника бега на средние дистанции. Общефизическая подготовка.		Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка. Развитие быстроты. Совершенствование техники бега на средние дистанции.			малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Метать малый мяч точно в движущуюся мишень Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
8(7)	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега на дальность. Бег на длинные дистанции	1	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых упражнениях; упражнениях в метании малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			
9 (8)	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега на дальность. Бег на длинные дистанции	1	Техника прыжка Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых упражнениях; упражнениях в метании малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после			

			броска. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.				
10(9)	Метание малого мяча с разбега на дальность. Бег на средние и длинные дистанции	1	Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых упражнениях; упражнениях в метании малого мяча. Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции.			Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность. Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх-пяти шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
11(10)	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Метание малого мяча с разбега на дальность. Бег на средние и длинные дистанции.	1	Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Техника метания малого мяча с разбега на дальность. Гладкий равномерный бег до 10-12 мин. Круговая эстафета (расстояние 15-30м.). Развитие скоростно-силовых способностей.				
12(11)	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	Метание малого мяча с разбега на дальность. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту. Совершенствование техники ранее разученных прикладно - ориентированных упражнений (в беге, прыжках). Эстафетный бег 4*100 м.				
Спортивные игры (баскетбол и футбол) - 12 часов							
13 (1)	Спортивные игры. Футбол. Футбол. Технические действия	1	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники			Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.	

			удара по мячу внутренней стороной стопы. Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Техника удара по мячу серединой лба. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба. Игра по правилам			Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакающих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры. Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста,	
14(2)	Технические действия. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в футбол 6-8 кл. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.			Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Описывать технику остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	
15(3)	Технические действия. Игра в футбол по правилам.	1	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма Игра в футбол по правилам.			Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Определять уровень	
16(4)	Баскетбол. Технические действия: повороты с мячом на месте.	1	Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол 6-8 класс. Техника поворотов с мячом на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники				

			передачи мяча. Игра по правилам			сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.	
17(5)	Техника передачи мяча одной рукой снизу. Игра по правилам. Баскетбол.	1	Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса). Техника бега с изменением направления. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча. Игра по правилам			Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения двигательных действий. Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.	
18(6)	Техника передачи мяча одной рукой снизу. Игра по правилам. Баскетбол.	1	Техника передачи мяча при встречном движении. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча. Игра по правилам Техника-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.			Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Совершенствовать технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.	
19(7)	Технические действия: вырывание и выбивания мяча у соперника. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Игра по правилам.	1	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.			Находить ошибки и предлагать способы их устранения Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.	
20(8)	Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Технические действия: перехват мяча во время передачи.	1	Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Игра по правилам. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.			Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику бега с изменением направления,	
21(9)	Техника передачи мяча двумя руками с отскока	1	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.			анализировать	Интегрированный урок

	от пола. Игра по правилам Технические действия: перехват мяча во время ведения.		Игра по правилам. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения			правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	
	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Технико-тактические действия при атаке корзины соперника Игра по правилам	1	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Подводящие упражнения. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.				
22(10)	Техника броска мяча одной рукой в движении Игра по правилам	1	Техника броска мяча одной рукой в движении Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении. Игра по правилам			Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.	
23(11)	Техника броска мяча одной рукой в движении. Баскетбол. Игра по правилам	1	Техника броска мяча одной рукой в движении Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении. Игра по правилам			Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	

II четверть. Разделы программы: «Знания о физической культуре» 1 час, «Физическое совершенствование» 22 часа. (Вид спорта «Гимнастика с основами акробатики) Всего 23 час. (спортивно- оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики)) -14часов, прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 4 часа, 4 часов из физкультурно-оздоровительной деятельности)

Весь перечень упражнений представлен в учебнике А.П. Матвеев. Физическая культура. 8 - 9 класс. (Стр. 74-101)

24(1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Здоровье и здоровый образ жизни	1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Акробатические комбинации, основные правила их составления. Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения. Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации. Рациональное питание. Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие			<p>Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».</p> <p>Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой</p> <p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Раскрывать понятие «рациональное питание».</p> <p>Характеризовать режим питания.</p> <p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек.</p>	
25(1)	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и	1	Акробатические упражнения и комбинации (стр. 82). Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Техника кувырка с разбега (юноши).			<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и</p>	

	комбинации. Техника кувырка с разбега (юноши).		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка с разбега.			последовательность их выполнения в целостной комбинации.	
26 (2)	Акробатические упражнения и комбинация. «Мост» с помощью и самостоятельно (девушки). Стойка на голове и руках (юноши).	1	Акробатические комбинации (стр. 82). Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Длинный кувырок с разбега (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка. Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной. Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» с помощью и самостоятельно			Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.	
27(3)	Акробатические упражнения и комбинация. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (юноши). «Мост» с помощью и самостоятельно		Акробатические комбинации (стр. 82). Длинный кувырок с разбега (юноши). Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» с помощью и самостоятельно.			Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.	
28(4)	Акробатические упражнения и комбинация.	1	Акробатические комбинации (стр. 82). Длинный кувырок с разбега (юноши). Стойка на голове и руках, толчком			Описывать технику стойки	

			<p>одной (юноши). Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» с помощью и самостоятельно.</p>			<p>на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p>	
29(5)	Акробатические упражнения и комбинация.	1	<p>Акробатические комбинации (стр. 82). Длинный кувырок с разбега (юноши). Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» с помощью и самостоятельно.</p>			<p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности. Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику выполнения кувырка назад из</p>	

						стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатка. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	
30(6)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)	1	Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.(стр.88 и стр.92-93) Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши). Техника подъема разгибом на гимнастической перекладине (юноши).			Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне,	
31(7)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)	1	Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне. Техника соскока вперед прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперед прогнувшись с			поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и	

32(8)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)	1	гимнастической перекладины. на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.(стр.88 и стр.92-93) Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши). Техника подъема разгибом на гимнастической перекладине (юноши).			демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники. Составлять индивидуальные комбинации. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности.	
33(9)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)	1	Техника ранее разученных упражнений на Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. (девушки) Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Примерная зачетная комбинация на гимнастическом бревне (д) на гимнастической перекладине (м). Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши)			Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.	
34 (10)	Упражнения и комбинации на	1	Техника ранее разученных упражнений Техника соскока из упора присев в				

	гимнастическом бревне (девушки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)		стойку боком к гимнастическому бревну. (девушки) Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Примерная зачетная комбинация на гимнастическом бревне (д) на гимнастической перекладине (м). Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши)			
35 (11)	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)	1	Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для VI класса). Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для VI класса). Техника размахивания в упоре на параллельных гимнастических брусьях. (юноши) Техника подъема переворотом в упор на нижнюю жердь на разновысоких брусьях. (девушки)			Демонстрировать технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности.
36 (12)	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на	1	Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях. (стр.94-96)			Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений из

	разновысоких брусьях (девушки)		Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (стр.96-98)			гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях	
37 (13)	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)	1	Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях. (стр.94-96) Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (стр.96-98)				
38 (14)	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)	1	Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях. (стр.94-96) Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (стр.96-98)				
39 (15)	Прикладно-ориентированная	1	Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (маль-			Описывать технику опорного прыжка и анализировать правиль-	

	физическая подготовка. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика (девочки). Лазанье по канату (мальчики).		чики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. Ритмическая гимнастика (девочки). Лазанье по канату в два и три приема (мальчики). (см. стандарты 5-9 кл.)			ность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения,	
40 (16)	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика (девочки). Лазанье по канату (мальчики).	1	Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. Ритмическая гимнастика (девочки). Лазанье по канату в два и три приема (мальчики). (см. Стандарты 5-9 кл.)			ность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений.	
41 (17)	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика (девочки). Лазанье по канату	1	Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для само-			Составлять индивидуальные композиции ритмической	

	(мальчики).		стоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. Ритмическая гимнастика (девочки). Лазанье по канату в два и три приема (мальчики). (см. Стандарты 5-9 кл.)			гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения.	
42 (18)	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика (девочки). Лазанье по канату (мальчики).	1	Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. Ритмическая гимнастика (девочки). Лазанье по канату в два и три приема (мальчики). (см. Стандарты 5-9 кл.)			Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности. Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику лазанья по канату в два и три приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.	
43 (19)	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Ритмическая гимнастика (девочки). Лазанье по канату (мальчики).	1	Требования к предупреждению нарушений остроты зрения (стр.77-78) Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц. Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Ритмическая гимнастика (девочки). Совершенствование техники лазания по канату.			Демонстрировать технику лазанья по канату в два и три приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения. Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. Выполнять упражнения на определённые мышечные	
44 (20)	Физкультурно-	1	Определение направленности				

	оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики нервов. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток и физкультпауз. Гимнастическая полоса препятствий		физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Упражнения для профилактики нервов. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма			группы с учётом индивидуальных показателей осанки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Составлять и выполнять
45 (21)	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс упражнений при ожирении. Гимнастическая полоса препятствий	1	Комплекс упражнений при ожирении. Коррекция осанки и телосложения. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой. Прохождение гимнастической полосы препятствий.			
46 (22)	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики утомления. Общефизическая подготовка. Физические упражнения из	1	Упражнения для профилактики утомления. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение			

	базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Д./з. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа на спине.			индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов	
III четверть. Разделы программы: «Знания о физической культуре» 1 час, «Физическое совершенствование» 29 часов (спортивно-оздоровительная деятельность - 21 час, прикладно-ориентированная физическая подготовка - 2 часа, ОФП.-6) (Вид спорта «Лыжные гонки»-18 часов, «Спортивные игры»-11 часов). Всего 30 часов.							
47(1)	Лыжные гонки. Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проведение банных процедур. Подбор лыжного инвентаря.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Учебник стр. 10-15. Правила проведения банных процедур. Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения. Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур			Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма. Проводить банные процедуры. Соблюдать правила их безопасного проведения. Определять гармоничность собственного телосложения	
48 (1)	Передвижение на лыжах ранее изученными лыжными ходами Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.			Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки Описывать технику одновременного одношажного хода,	
49(2)	Передвижение на лыжах.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными			анализировать	

	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный.		лыжными ходами. Техника одновременного одношажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.			правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	
50(3)	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный. Одновременный двухшажный. Общефизическая подготовка.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Содержание занятий, планирование их в системе занятий физической культурой. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.			Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход;	
51(4)	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Чередования различных лыжных ходов.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Техника чередования различных лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Содержание занятий, планирование их в системе занятий физической культурой. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности 2 км.			анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Совершенствовать технику передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.	
52(5)	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный. Одновременный двухшажный.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжной				

	Общефизическая подготовка.		подготовке. Содержание занятий, планирование их в системе занятий физической культурой. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.			Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках	
53(6)	Передвижение на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой	1	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Переход с одновременного хода на попеременный. Переход без шага. Переход через шаг. Прохождение дистанции 2 и 3 км.			Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (2000 м - девочки и 3000 м - мальчики).	
54(7)	Передвижение на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой	1	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Прохождение дистанции 2 и 3 км.			Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.	
55(8)	Передвижение на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой	1	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Прохождение дистанции 2 и 3 км.			Демонстрировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом	
56(9)	Передвижение на лыжах. Переход с одного лыжного хода на другой	1	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с			Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции. Использовать чередование различных лыжных ходов во	

			неоконченным отталкиванием палкой			время прохождения соревновательной дистанции.	
57(10)	Подъёмы, спуски, повороты, торможение. Торможение и повороты	1	Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами. Техника торможения упором. Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности. Спуски в основной стойке и низкой с пологих склонов. Игра «Пройди ворота».			Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.	
58(11)	Подъёмы, спуски, повороты, торможение. Техника торможения боковым соскальзыванием	1	Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами. Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием. Техника поворота упором. Техника поворота переступанием. Спуски в высокой стойке и низкой с пологих склонов. Техника спуска с пологого склона в основной стойке.			Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.	
59(12)	Подъёмы, спуски, повороты, торможение. Техника торможения боковым соскальзыванием	1	Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами. Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием. Техника поворота упором. Техника поворота переступанием. Спуски в			Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона. Описывать технику торможения упором, боковым соскальзыванием. анализировать правильность её выполнения,	

			высокой стойке и низкой с пологих склонов. Техника спуска с пологого склона в основной стойке.			находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику	
60(13)	Подъёмы, спуски, повороты, торможение. Техника торможения боковым соскальзыванием	1	Техника торможения упором, боковым соскальзыванием. Техника поворота упором. Техника поворота переступанием. Спуски в высокой стойке и низкой с пологих склонов. Техника спуска с пологого склона в основной стойке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.			преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций	
61(14)	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Техника подъёма «лесенкой».				
62(15)	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом	1	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Содержание занятий, планирование их в системе занятий физической культурой. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности 2-3 км.				
63(16)	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника преодоления	1	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание»			Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность	

	естественных препятствий на лыжах					выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.	
64 (17)	Общефизическая подготовка. Правила прохождения соревновательных дистанций	1	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия			Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.	
65 (18)	Общефизическая подготовка. Передвижение на лыжах.	1	Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия.			Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (2000 м - девочки и 3000 м - мальчики).	

66 (1)	Волейбол. Правила игры волейбол. Технические действия. Спортивная подготовка	1	Правила безопасности. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Основные правила игры в волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.			Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.	
67(2)	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед. Нижняя боковая подача	1	Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.			Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.	
68(3)	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Нападающий удар. Нижняя боковая подача	1	Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.			Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	
69 (4)	Игра по правилам. Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину	1	Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.			Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику нападающего удара,	
70(5)	Игра по правилам. Техника приёма мяча	1	Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону			анализировать правильность её выполнения,	

	одной рукой с последующим перекатом в сторону		Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.			находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.	
71(6)	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Блокирование. Верхняя прямая подача. Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Игра по правилам	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Техника нижней боковой подачи. Нижняя прямая подача мяча. Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.			Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения	
72(7)	Верхняя прямая подача. Техника передачи мяча в прыжке. Техника прямого нападающего удара. Игра в волейбол	1	Техника передачи мяча в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке. Техника верхней прямой подачи. Техника прямого нападающего удара Технико-тактические действия в нападении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара Игра в волейбол по правилам			для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	
73(8)	Техника прямого нападающего удара. Техника	1	Общефизическая подготовка. Техника приёма мяча двумя руками снизу.				

	индивидуального блокирования в прыжке с места. Передача мяча в разные зоны Игра «Волейбол»		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу. Техника верхней прямой передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи. Игра в волейбол по правилам. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования.			Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать	
74(9)	Техника прямого нападающего удара. Поддачи в разные зоны площадки. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Игра «Волейбол»	1	Общездоровьесберегающая подготовка. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол. Поддачи в разные зоны площадки. Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места.			Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений. Включать прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга.	
75(10)	Технико-тактические действия в защите. Техника группового блокирования.	1	Общездоровьесберегающая подготовка. Технико-тактические действия в защите. Техника группового блокирования Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.				
76(11)	Общездоровьесберегающая подготовка. Техника группового блокирования. Технико-тактические	1	Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма				

	действия в нападении. Игра в волейбол по правилам		Технико-тактические действия в нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам				
IV четверть. Разделы программы: «Знания о физической культуре» 1 час, «Физическое совершенствование» (Вид спорта: «Легкая атлетика», « Спортивные игры») Всего: 24часа (спортивно- оздоровительная деятельность - 9 часов, профессионально - прикладная физ.подготовка -3 фикультурно-оздоровительная деятельность - 10 часов, ОФП.-1)							
77(1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. <i>Физическая культура в современном обществе.</i> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»			Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	
78(2)	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание».			Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	
79(3)	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Физические упражнения	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых			Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать	

			упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Физические упражн.			правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	
80(4)	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Физические упражнения	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Физические упражнения			Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
81(1)	Основные правила игры в баскетбол. Технические действия: вырывание и выбивания мяча у соперника. Техника передачи мяча одной рукой снизу	1	Основные правила игры в баскетбол Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Баскетбол. Игра по правилам. Техника передачи мяча одной рукой снизу			Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технико-тактические действия в	
82(2)	Технические действия: перехват мяча во время передачи. Технические действия: перехват мяча во время	1	Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений. Техника броска мяча одной рукой в движении. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата				

	ведения. Техника броска мяча одной рукой в движении. Мини-баскетбол.		мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения Мини-баскетбол.			условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.	
83(3)	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника. Техника броска мяча одной рукой в движении. Игра по правилам.	1	Техника броска мяча одной рукой в движении. Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Мини-баскетбол.			Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	
84(4)	Технико-тактические действия при атаке корзины соперником. Игра по правилам	1	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка. Игра в баскетбол по правилам.				
85(5)	Футбол. Игра по правилам Техника остан,овки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью	1	Техника остановки мяча грудью. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.			Описывать технику остановки мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления	
86(6)	Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра	1	Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.			Использовать отбор мяча способом подката в условиях	

	«Мини-футбол»		Игра в футбол по правилам			учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками при защите и нападении. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	
87(1)	Беговые упражнения. Низкий старт с последующим ускорением. Техника спринтерского бега.. Бег 30 м.	1	Техника спринтерского бега. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег 3x10м. Бег с максимальной скоростью 60 м.			Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	
88(2)	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Бег с ускорением до 60 м. Прыжковые упражнения.	1	Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. Бег с ускорением 30 м. Бег с максимальной скоростью 60 м.			Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при	
89(3)	Беговые упражнения.	1	Техника спринтерского бега с выде-			спринтерского бега при	

	Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Спринтерский бег. Бег с ускорением до 60 м. Прыжки в длину с места.		лением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Бег с ускорением до 60 м. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях. Совершенствование техники бега на средние дистанции.			выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат. Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности. Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «настулание» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений.	
90(4)	Техника эстафетного бега. Общезащитная подготовка. Прыжки в длину с места		Техника эстафетного бега. Развитие быстроты. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу.			Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений. Включать прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга. Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику	
91(5)	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см. Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления.			Включать прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга. Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику	

			Подводящие упражнения для освоения техники прыжка.			эстафетного бега в условиях учебной деятельности.
92(6)	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции. Общефизическая подготовка.	1	Техника прыжка Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка. Развитие быстроты. Совершенствование техники бега на средние дистанции.			Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега.
93(7)	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега на дальность. Бег на длинные дистанции	1	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых упражнениях; упражнения в метании малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			Описывать технику прыжка в длину с разбега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях соревновательной деятельности Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
94(8)	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега на дальность. Бег на длинные дистанции	1	Техника прыжка Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления. Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в			Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Метать малый мяч точно в движущуюся мишень Совершенствовать

			беговых упражнениях; упражнениях в метании малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	
95(9)	Метание малого мяча с разбега на дальность. Бег на средние и длинные дистанции	1	Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых упражнениях; упражнениях в метании малого мяча. Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции.			индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх-пяти шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с пяти шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	
96 (10)	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Метание малого мяча с разбега на дальность. Бег на средние и длинные дистанции.	1	Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Техника метания малого мяча с разбега на дальность. Гладкий равномерный бег до 10-12 мин. Круговая эстафета (расстояние 15-30м.). Развитие скоростно-силовых способностей.			Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
97 (11)	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	Метание малого мяча с разбега на дальность. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту. Совершенствование техники ранее разученных прикладно - ориентированных упражнений (в беге, прыжках). Эстафетный бег 4*100 м.				
98 (12)	Прикладно-ориентированная	1	Техника кроссового бега. Подводящие упражнения для само-				

	физическая подготовка. Метание малого мяча с разбега на дальность.		стоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту. Совершенствование техники ранее разученных прикладно - ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазанье и др.) Метание малого мяча с разбега на дальность.				
99	Организация и проведение туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	1	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора. Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка. Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях			<p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.</p> <p>Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.</p> <p>Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.</p> <p>Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака</p>	
100	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз Упражнения для профилактики нервов	1	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно - ориентированной направленностью. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики нервов. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: стартовый разбег. Эстафета 4*100 м.				

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д
1.2.	Матвеева А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений / – М.: «Просвещение», 2012	Д
1.3	Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2013.	Д
1.4	Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014.	Д
2	Технические средства обучения	
2.1	Музыкальный центр	Д
2.2	Компьютер	Д
3	Учебно-практическое оборудование	
3.1	Бревно гимнастическое напольное	Д
3.2	Козел гимнастический	Д
3.3	Канат для лазанья	Г
3.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Г
3.5	Стенка гимнастическая	Г
3.6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
3.7	Комплект навесного оборудования (перекладина,	Г

	тренировочные баскетбольные щиты)	
3.8	Мячи: малые мячи, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
3.9	Палка гимнастическая	К
3.10	Скакалка гимнастическая	К
3.11	Мат гимнастический	К
3.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
3.13	Кегли	К
3.14	Обруч гимнастический	К
3.15	Рулетка измерительная	Д
3.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
3.17	Лыжи (с креплениями и палками)	К
3.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
3.19	Сетка волейбольная	Д
3.20	Брусья гимнастические	Д
3.21	Мост гимнастический подкидной	Д
3.22	Стойки для прыжков в высоту	Д
3.23	Планка для прыжков в высоту	Д
4	Спортивный зал	
5	Пришкольный стадион	
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д
5.3	Игровое поле	Д
5.4	Площадка игровая баскетбольная	Д
5.5	Площадка игровая волейбольная	Д

Лист изменений и дополнений в рабочую программу

Изменение	Обоснование внесения изменения	Дата и № протокола заседания методического совета	Дата согласования с заместителем директора по УБР, подпись	Дата утверждения и № приказа директора

