

Приложение к приказу
МАОУ Сорокинской СОШ №3
от 31.08.2021 г. № 135/1-ОД

Рабочая программа по физической культуре
для 9 класса на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897;
2. федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. №1086 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
3. приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в редакции от 07.06.2017;
4. подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609);
5. специальная подготовка (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164):
футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164);
баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164);
волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164).
6. основной образовательной программой основного общего образования MAOY Сорокинской СОШ №3, утвержденной приказом по школе от 08.08.2018г. №133/3-ОД (с изменениями 2021г)
7. Учебный план MAOY СОШ №3 на 2021-2022 учебный год
8. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 9 класса

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, сдачи норм ГТО IV ступени.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	8,6	9,1
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	18	—
	Прыжок в длину с места, см	185	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	25
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	9 мин 00 с	10 мин 00 с
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	11,0	13,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	13,0	15,0

Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет (9 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	5,5	5,3	4,5	6,0	5,8	4,9
Координационные	Челн. Бег 3x10м	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
Скоростно-силовые	Длина с\м	175	180	190	155	165	180
Выносливость	6-минутный бег	1100	1250	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперед	4	8	12	7	12	20
	Подтягивание на	3	7	10			

СИЛОВЫЕ	высокой перекладине						
	Подтягивание на низкой перекладине				5	12	16

Содержание учебного предмета, с указанием структуры и форм организации занятий.

Данный предмет включен в обязательную часть утвержденного учебного плана на 2021-2022 учебный год МАОУ Сорокинской СОШ №3.

Количество часов, предусмотренных учебным планом – 68 часов в учебном году (2 часа в неделю).

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр

Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Темы РК на уроках физической культуры:

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	5	Личности в современном олимпийском движении
3.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
4.	7	Успехи Тюменской команды по футболу
5.	8	Победы Сорокинской команды по футболу
6.	11	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
7.	13	Спортсмены нашего села
8.	30	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
9.	32	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
10.	33	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
11.	45	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем

		регионе.
12.	29	Тюменские команды по волейболу
13.	45	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
14.	3	Легкоатлеты Тюменской области
15.	55	Спортсмены нашего села

Формы и средства контроля (учебные нормативы для учащихся (9 класса)

Текущий и итоговый. Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	5,5	5,3	4,5	6,0	5,8	4,9
Бег 60м	8,6	8,4	8,2	9,1	9,0	8,9
Челночный бег 3x10м	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
Кросс 1000м	5,30	5,00	4,30	6,00	5,30	5,00
Кросс 2000м	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места	175	180	190	155	165	180
Прыжки в длину с разбега	285	295	305	245	255	265
Метание малого мяча на дальность	28	34	40	18	22	28
Вис на согнутых руках	12	25	32	10	18	26
Подтягивание в висе	3	7	10	5	12	16
Сгибание-разгибание рук	15	22	28	9	12	15
Наклон вперёд из положения стоя	4	8	12	7	12	20
Поднимание туловища за 30 секунд	19	24	30	17	22	27

Материал программы состоит из следующих разделов:

Основы физической культуры и здорового образа жизни

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
- Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.
- Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
- Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.
- Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.
- Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
- Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
- Основы туристской подготовки.
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега;

передвижения на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе).(в редакции приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 г. № 609).

- Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).
- Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.
- Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.
- Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.
- Специальная подготовка футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников, волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи
- Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тема, количество часов	Содержание программного материала	Личностные, метапредметные результаты освоения конкретного раздела	Форма организации учебной деятельности
На изучение раздела: "Знания о	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на	Личностные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-	знать по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии

<p>физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.</p>	<p>Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.). Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года. Знакомство с основными достижениями спортсменов нашего региона.</p>	<p>половым нормативам; владеть знаниями по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; Метапредметные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Предметные: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности-человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p>	<p>на укрепление мира и дружбы между народами; знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p>
---	---	---	--

<p>"Готов к труду и обороне" (ГТО). Не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.</p>	<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</p>	<p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. Предметные: знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Метапредметные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. Предметные: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p>	<p>Знать ступени ГТО Выполнение видов испытаний</p>
---	--	---	--

<p>"Легкая атлетика" 19 часов</p>	<p>Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега.</p> <p>Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (<i>мальчики</i> — до 5 км, <i>девочки</i> — до 3 км)</p>	<p>Личностные:</p> <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>уметь 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;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; уметь работать индивидуально и в группе:</p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).</p> <p>в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (<i>мальчики</i>) и до 15 мин (<i>девочки</i>); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>в метаниях на дальность и на меткость: метание мяча весом 150грамм. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p>
-----------------------------------	--	--	--

		<p>находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные:</p> <p>Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.</p>	
<p>"Лыжная подготовка" 16 часов</p>	<p>Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Личностные:</p> <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её</p>	<p>Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения.</p>

		<p>решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные:</p>	
«Спортивные игры» 33 часа	<p>Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	<p><i>Метапредметные:</i> технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности; видят ошибку и исправляют ее по указанию учителя, сохраняют заданную задачу; владеют формами познавательной и личностной рефлексии; управляют эмоциями при общении со сверстниками и учителем, проявляют сдержанность, рассудительность, готовность слушать собеседника.</p> <p><i>Личностные:</i> понимают причины успеха неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта</p>

	<p>Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	<p>спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Предметные: уметь организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; - уметь организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p>	
--	--	--	--

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент
1	Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт	Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье
2		Спринтерский бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
3		Спринтерский бег	
4		Эстафетный бег	
5		Прыжок в длину; "способом согнув ноги". Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
6		Прыжок в длину; "способом согнув ноги"	
7		Бег с ускорением Теоретические знания	

8		Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья
9		Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
10		Метание малого мяча	
11		Бег на средние дистанции	
12		Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	

13	Волейбол 17 часов	Инструктаж по Т.Б. Нижняя прямая подача		
14		Нижняя прямая подача		
15		Передача мяча сверху		
16		Передача сверху и приём снизу двумя руками		
17		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		
18		Нижняя прямая подача		Формирование у
19		Нижняя прямая подача		
20		Прием мяча снизу		
21	Нижняя прямая подача, прием			

		подачи. Игра в волейбол. Судейство в волейболе.	обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «социальное партнерство»,
22		Нижняя прямая подача	
23		Передача мяча сверху	
24		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	
25		Нижняя прямая подача	
26		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	
27		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	
28		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	

29		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни
30	Лыжная подготовка 16 часов	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	
31		Одновременный двухшажный ход . Теоретические знания.	
32		Одновременный двухшажный ход . Теоретические знания.	
33		Одновременный двухшажный	
34		Переход с одного хода на другой	
35		Переход с одного хода на другой	
36	Одновременный		

		одношажный ход	Российской Федерации, к своей малой родине
37		Одновременный бесшажный ход	
38		Преодоление контр уклонов	
39		Попеременный четырехшажный ход	
40		Прохождение дистанции 2-3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
41		Попеременный четырехшажный ход	
42		Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	
43		Преодоление контр уклонов	
44		Прохождение дистанции 2-3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в

45		Оценить технику попеременного четырехшажного хода	правопорядке, общественном согласии и межкультурном взаимодействии
46	Баскетбол 16 часов	Инструктаж по Т.Б.Позиционное нападение со сменой мест	
47		Позиционное нападение со сменой мест	
48		Позиционное нападение со сменой мест	
49		Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	
50		Личная защита в игровых взаимодействиях	
		Бросок двумя руками от головы в прыжке	
52		Бросок двумя руками от головы в прыжке	
53		Штрафной бросок	
54		Штрафной бросок	
55		Позиционное нападение	
56		Личная защита 4х4, 5х5 на	

		одну корзину	
57		Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.	
58		Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.	
59		Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	
60		Учебная игра 5х5	
61		Учебная игра 5х5	
62	Кроссовая подготовка 7 часов	Бег на длинные дистанции.	развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье
63		Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин).. Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма.	
64		Бег с преодолением вертикальных препятствий	
65		Бег с преодолением вертикальных	

		препятствий	
66		Равномерный бег (17мин).	
67		Равномерный бег (18мин).	
68		Равномерный бег (18мин).	

Календарно - тематическое планирование 9 класс

Наименование раздела	Цели раздела	Знать/понимать	Уметь	Тема уроков	Номер урока	Цель урока	Ход урока	Домашнее задание
Легкая атлетика 12 часов	Формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья детей путем массового привлечения их к занятиям легкой атлетикой. Освоение школьниками нравственных ценностей – доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы, а также ценностей здорового образа жизни.	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт	1	Совершенствование: Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи	Спринтерский бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	2	Совершенствование: Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения

	Рост спортивных показателей юных спортсменов на различных соревнованиях . Будут знать правила техники безопасности, правила организации соревнований по легкой атлетике.		Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки	Спринтерский бег	3	Совершенствование : Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Эстафетный бег	4	Учет умений : Мальчики: 8,6 – «5»; 8,9 – «4»; 9,1 – «3». Девочки: 9,1 – «5»; 9,3 – «4»; 9,7 – «3» Мальчики: 8,6 – «5»; 8,9 – «4»; 9,1 – «3». Девочки: 9,1 – «5»; 9,3 – «4»; 9,7 – «3»	Зачёт	Выполнить беговые упражнения
			Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча	Прыжок в длину; "способом согнув ноги". Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК	5	Разучивание : Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения

				ГТО.				
			Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность	Прыжок в длину; "способом согнув ноги"	6	Совершенствование :Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Бег с ускорением	7	Учет умений : Мальчики: 420–400–380. Девочки: 380–360–340. Оценка техники метания мяча	Зачёт	Выполнить беговые упражнения
			Уметь пробегать дистанцию 2000 м	Теоретические знания		Мальчики: 8,30–9,00; 9,00–9,20. Девочки: 7,30–9,00 Мальчики: 8,30–9,00; 9,00–9,20. Девочки: 7,30–9,00	Зачёт	Выполнить беговые упражнения

			Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность	Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	8	Совершенствование :Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность	Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	9	Совершенствование :Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь пробегать дистанцию 1000 м	Метание малого мяча	10	Учет умений : Бег на средние дистанции основная группа – на время Подготовительная и спец. Мед.группа (без учета	Зачёт	Выполнить беговые упражнения

						времени)		
			Уметь прыгать в длину смета	Бег на средние дистанции	11-12	Совершенствование :Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
Волейбол 18 часов	Содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку	Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и	- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; - Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта; - Осуществлять судейство в избранном виде	Инструктаж по Т.Б	13	Совершенствование :Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Объяснение нового материала	повторить историю волейбола
				Нижняя прямая подача	14	Совершенствование :Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Объяснение нового материала	Выполнить упражнения на укрепление кисти

	устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; – формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма; – углубленное представление об основных	проведение подвижных игр и игровых заданий. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	спорта; - Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя); - Выполнять простейшие приемы самомассажа; - Оказывать первую медицинскую помощь при травмах; Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Передача мяча сверху	15	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Зачёт	Выполнить упражнение на укрепление кисти
				Передача мяча сверху и приём снизу двумя руками	16	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
				Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	17	Совершенствование :Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
				Нижняя прямая подача	18-19	Совершенствование : Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти

	видах спорта;	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников			сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
			Нижняя прямая подача	20-21	Разучивание Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			Прием мяча снизу	22	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти

				Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. Судейство в волейболе.	23-24-25	Совершенствование :Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках Совершенствование Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Нижняя прямая подача	26	Учет уний :Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Зачёт	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Передача мяча сверху	27	Совершенствование :Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти

						сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
		<p>Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и</p>	<p>Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками через сетку.</p>	28	<p>Совершенствование Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей</p>	<p>Повторение пройденного материала</p>	<p>Выполнить упражнение на укрепление кисти</p>

		физическую подготовленност ь школьников						
		Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленност	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Нижняя прямая подача	29	Учет уний :Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Зачёт	Выполнить упражнени е на укрепление кисти

		Ь ШКОЛЬНИКОВ						
Лыжная подготовка 16 часов	<p>Содействие всестороннему гармоничному развитию личности.</p> <p>1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.</p> <p>2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.</p> <p>3. развитие основных физических качеств.</p> <p>4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.</p>	<p>Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;- Осуществлять судейство в избранном виде спорта; Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя); - Выполнять простейшие приемы самомассажа; - Оказывать первую медицинскую помощь при травмах</p>	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>	30	<p>Разучивание :Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный душажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1км</p>	<p>Повторение пройденного материала</p>	<p>Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах</p>

	, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки. 5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.							
			Уметь: Передвигаться на лыжах	Попеременный двухшажный ход	31	Разучивание :Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1км	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах
			Уметь: Передвигаться на лыжах	Одновременный двухшажный ход	32	Разучивание :Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1км	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах
			Уметь: Передвигаться на лыжах		33	Разучивание :Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим.	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию техники передвижение на

						Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	а	лыжах
			Уметь: Передвигаться на лыжах		34	Разучивание :Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах
			Уметь: Передвигаться на лыжах		35	Совершенствование :Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах
			Уметь: Передвигаться на лыжах		36	Разучивание :Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах

			Уметь: Передвигаться на лыжах	Теоретические знания.	37	Разучивание :Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах
			Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		38	Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Коньковый ход Учет умений :Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Зачёт	Выполнить имитацию передвижение на лыжах
			Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременный двушажный ход	39	Разучивание :Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах
			Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Теоретические знания.	40	Совершенствование :Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2-2,5км. с совершенствованием	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах

						пройденных ходов.		
			Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		41	Учет умений :Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Зачёт	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах
			Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременный двушажный		Учет умений : Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Зачёт	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах
			Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Переход с одного хода на другой	42	Учет умений :Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Зачёт	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах
			Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Переход с одного хода на другой	43	Совершенствование :Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Соверш. Технику	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах

						попеременного четырехшажного хода.		
			Уметь проходить дистанцию до 3 км	Одновременный одношажный ход	44	Соверш. Технику изученных ранее ходов и переходов с одного хода на другой Пройти дистанцию 3 км с выполнением заданий учителя.	Зачёт	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах
Баскетбол 16 часов	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча.	Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Из упора присев силой стойка на руках и голове	45	Разучивание : Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре
	Освоение техники ведения мяча, бросков, индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Акробатические элементы	46	Разучивание : Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных		Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Акробатические элементы		Совершенствование :Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре

	способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координацион ных способностей.					руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		
			Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Размахи вание и соскок	47	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола	Повторен ие пройденн ого материал а	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Подъем с переворотом. Подготовка к выполнению нормативов, предусм	48-49	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная	Повторен ие пройденн ого материал а	Выполнить отжимание в упоре

				отренны х ВФС К ГТО.		игра. Правила баскетбола		
			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Подъем с переворотом. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФС К ГТО.	49-50	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	51	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в Игре	Строевые упражнения, лазание,	52	Разучивание : Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре

			технические приемы	прикладные упражнения		руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		
			Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Опорный прыжок	53	Совершенствование :Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2'2, 3'3	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Инструкция по Т.Б. Позиционное нападение со сменой мест	54-55	Совершенствование :Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2'2, 3'3.	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь Играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в Игре технические	Позиционное нападение со сменой	56	Разучивание :Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре

			приемы	мест		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2'2, 3'3.		
			Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Позиционное нападение со сменой мест	57	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2,3x3. Учебная игра. Правила баскетбола	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	58	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Личная защита в игровых взаимодействиях	59	Разучивание :Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре

						Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2'2, 3'3.		
			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Бросок двумя руками от головы в прыжке	60	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2,3x3. Учебная игра. Правила баскетбола	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Бросок двумя руками от головы в прыжке	61	Совершенствование :Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4x4, 3x3. Учебная игра. Правила баскетбола	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
Кроссовая подготовка 7			Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Учебная игра 5x5	62	Совершенствование Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения.	Повторение пройденного	Выполнить беговые упражнения

часов						Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	материала	
			Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Учебная игра 5x5	63	Учет уний : Бег на 1000 м Основная группа: на время. Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Зачёт	Выполнить беговые упражнения
			Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	64	Учет уний : Бег на 2000 м Основная группа: на время. Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Зачёт	Выполнить беговые упражнения
			Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов,	65	Совершенствование :Бег в равномерном темпе 17 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения

				предусм отренны х ВФС К ГТО.				
			Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Метание малого мяча на дальнос ть	66	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Повторен ие пройденн ого материал а	Выполнить беговые упражнени я
			Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Метание малого мяча на дальнос ть. Подгото вка к выполне нию нормати вов, предусм отренны х ВФС К ГТО.	67	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Повторен ие пройденн ого материал а	Выполнить беговые упражнени я
			Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Прыжки в высоту способо м «переша гивания »	68	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Повторен ие пройденн ого материал а	Выполнить беговые упражнени я