

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 412  
Петродворцового района  
Санкт-Петербурга  
имени М.А.Аветисяна

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 412

Протокол № 7  
от «26» августа 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету **Физическая культура** для **9** а класса

на 2021/2022 учебный год

Составил учитель физкультуры:  
Понкратова Я.Г.  
Мартынов М.А.  
Прохоренко А.А.  
Холодцова О.Г.

**СОГЛАСОВАНА**

И.о. заместителя директора  
по учебно-воспитательной работе  
 / Жукова М.Я. /  
«26» августа 2021 года

# 1. Пояснительная записка.

## 1.1 Нормативные документы

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Инструктивно-методического письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» от 16.03.2020 г. №03-28-2516/20-0-0;
- Методических рекомендаций по учебным предметам для корректировки рабочих программ на 2021/2022 учебный год, разработанный АППО г. Санкт-Петербурга;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, с изменениями на 29.06.2017;
- Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС) ГБОУ школы № 412 с изменениями, принятыми на заседании Педагогического Совета от 26.08.2021г. Протокол № 7, утвержденной директором 26.08.2021г., приказ № 347;
- Учебного плана ООП СОО ГБОУ школы № 412 на 2021-2022 учебный год, принятого на заседании Педагогического Совета от 26.08.2021г., Протокол № 7, утвержденного директором 26.08.2021г., приказ № 347.
- Программы общего образования и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич), Москва, «Просвещение», 2010.

## 1.2 Место и роль курса в учебном плане

- Учебный курс физической культуры в 9 классе изучается интегративно с такими предметами как география, биология, обществознание для формирования современной культуры безопасности жизнедеятельности и убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни, для ознакомления обучающихся с общими характеристиками различных чрезвычайных ситуаций и их последствиями, для выработки у обучающихся бережного отношения к себе и окружающей среде, безопасного поведения в быту, на улице, в транспорте; для приобретения основ медицинских знаний и умений по защите жизни и охране здоровья.
- Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс. Количество часов, отводимых на освоение учебной программы, соответствует учебному плану школы на 2021-2022 учебный год. На изучение физической культуры в 9 классе отводится: 3 часа в неделю, всего за год - 102 часа.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

## 1.3 Учебно-методический комплект обучения

### Реализация программы в условиях обучения с использованием ДОТ

Ресурсы, обучающие платформы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Электронные образовательные ресурсы</b> РЭШ (Российская электронная школа), образовательная платформа «Я класс»</li><li>2. <b>УМК</b> Учебные пособия для обучающихся:<ul style="list-style-type: none"><li>• Учебник. Физическая культура. 8-9 классы, под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Учебно-методическая литература для учителя:</li></ul></li></ol>
------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Москва, Просвещение, 2012.</li> <li>• Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие/ составитель Б.И. Мишин. -М: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003.</li> <li>• Журнал «Физическая культура в школе».</li> </ul> <p>3. <b>WhatsApp, ВК.</b></p>
Формы обучения	Асинхронная, смешанная, синхронная
Методы и приемы обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Видео-уроки;</li> <li>- самостоятельная работа на платформе;</li> <li>-самостоятельное изучение материала с использованием электронных образовательных ресурсов по плану, предлагаемому учителем;</li> <li>- самостоятельное изучение материала учебника по плану, предлагаемому учителем;</li> </ul>
Способы контроля	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проверка и оценивание самостоятельной работы учащегося;</li> <li>- тестирование учащихся в формате гугл-теста;</li> <li>-проверка и оценивание индивидуальных заданий учащихся</li> </ul>
Взаимодействие с учениками	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) off-line консультации по электронной почте, в WhatsApp, в ВК;</li> <li>2) on-line консультации в WhatsApp, в ВК;</li> <li>3) информирование учащихся и родителей через официальный сайт;</li> <li>4) использование электронного журнала;</li> <li>4) консультации по телефону и по СМС.</li> </ul>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- Библиотечный фонд
- Технические средства обучения
- Учебно-практическое оборудование
- Средства первой помощи
- Спортивный зал
- Пришкольный стадион

#### **1.4 Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Ученик научится:

- характеризовать основы здорового жизни;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня учебной недели;
- излагать факты о Олимпийских играх Древности, о возрождении Олимпийских игр и символах Олимпийских игр;
- организовать соревновательную и игровую деятельность;
- руководствоваться правилами безопасности при выполнении упражнений;
- руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах, демонстрировать технику умения;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни;
- демонстрировать:

## 2. Содержание учебного предмета

Основы знаний по физической культуре

### 1. Легкая атлетика (23 часа)

1.1 Бег – 12 часов.

1.2 Прыжки в длину. Метания мяча – 7 часов.

1.4 Прыжки в высоту – 4 часа.

### 2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

2.1 Висы и упоры. Строевые упражнения – 6 часов.

2.2 Лазанье по канату. Акробатические упражнения – 6 часов.

2.3 Опорные прыжки – 6 часов.

### 3. Лыжные гонки (18 часов)

3.1 Передвижения на лыжах.

3.2 Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### 4. Спортивные игры (43 часа)

4.1 Баскетбол – 18 часов.

4.2 Волейбол – 17 часов.

4.3 Лапта – 8 часов.

## 3. Формы контроля

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы: наблюдение; вызов из строя для показа, выполнение упражнений; выполнение учебных нормативов.

Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.



#### 4. Календарно-тематическое поурочное планирование 9 класс

№ п/п	Название раздела Тема урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата проведения	
				План	Факт
<b>I ЧЕТВЕРТЬ – 9 недель</b>					
<b>Раздел: Легкая атлетика – 10 часов</b>					
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 часа</b>					
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>		
2.	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.				
3.	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег 30 м на результат.			
4.	Бег (60 м) на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Бег 60 м на результат.			
<b>Прыжки в длину. Метания мяча – 4 часа</b>					
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.		<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания малого мяча.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Демонстрировать выполнение метания.</p>		
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				
7.	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки на результат.			
8.	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание на результат.			

Бег на средние дистанции – 2 часа					
9.	Бег (2000 м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.		Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.		
10.	Бег (2000 м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Бег 1500 м на результат.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
<b>Раздел: Спортивные игры. Волейбол – 17 часов.</b>					
11.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
12.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		
13.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар. Прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
14.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар. Прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
15.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения передачи мяча сверху.	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.		
16.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.				
17.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных				

	передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
18.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения подачи мяча.			
19.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Техника выполнения приема мяча снизу.			
20.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
21.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
22.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.				
23.	Стойки и передвижения 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.				
24.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.				
25.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	Техника выполнения подачи мяча.			
26.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного				



	сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
27.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				

## II ЧЕТВЕРТЬ – 7 недель

### Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

#### Акробатические упражнения – 6 часов

28.	Инструктаж по ТБ во время занятий. <u>М:</u> Из упора присев стойка на руках и голове. <u>Д:</u> Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.		<p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p>		
29.	<u>М:</u> Из упора присев стойка на руках и голове. <u>Д:</u> Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.				
30.	<u>М:</u> Из упора присев стойка на руках и голове. <u>Д:</u> Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Выполнение норматива – сгибание рук.			
31.	<u>М:</u> Длинный кувырок с трех шагов разбега. <u>Д:</u> Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Выполнение норматива («пресс»).			
32.	<u>М:</u> Длинный кувырок с трех шагов разбега. <u>Д:</u> Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации на оценку.			
33.	<u>М:</u> Длинный кувырок с трех шагов разбега. <u>Д:</u> Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.				

#### Висы и упоры. Строевые упражнения – 6 часов

34.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. <u>М:</u> Подъем переворотом силой. <u>Д:</u> Подъем переворотом махом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений</p>		
35.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. <u>М:</u> Подъем переворотом силой. <u>Д:</u> Подъем переворотом махом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.				

	Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.		на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.		
36.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в вися. <u>М:</u> Подъем переворотом силой. <u>Д:</u> Подъем переворотом махом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Техника выполнения поворотов.			
37.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в вися. <u>М:</u> Подъем переворотом силой. <u>Д:</u> Подъем переворотом махом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.				
38.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в вися. <u>М:</u> Подъем переворотом силой. <u>Д:</u> Подъем переворотом махом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.				
39.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в вися. <u>М:</u> Подъем переворотом силой. <u>Д:</u> Подъем переворотом махом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подтягивание на результат.			
<b>Опорный прыжок. Лазание – 6 часов</b>					
40.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. <u>М:</u> Прыжок ноги врозь. <u>Д:</u> Прыжок боком. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.		Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать.		
41.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. <u>М:</u> Прыжок ноги врозь. <u>Д:</u> Прыжок боком. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.		
42.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. <u>М:</u> Прыжок ноги врозь. <u>Д:</u> Прыжок боком. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
43.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. <u>М:</u> Прыжок ноги врозь. <u>Д:</u> Прыжок боком. ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение норматива: прыжки через скакалку.			

44.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. <u>М:</u> Прыжок ноги врозь. <u>Д:</u> Прыжок боком. ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема, без помощи ног до 3 м (юноши).	Лазание на результат.			
45.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре в движении. <u>М:</u> Прыжок ноги врозь. <u>Д:</u> Прыжок боком. ОРУ с обручами. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение прыжка (на оценку).			
<b>Раздел: Спортивные игры. Баскетбол – 18 часов</b>					
46.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.		Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
47.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		
48.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
<b>III ЧЕТВЕРТЬ – 10 недель</b>					
49.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
50.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.	Техника выполнения ведения мяча.			
51.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.		Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.		

**Раздел: Лыжные гонки – 18 часов**

**Передвижения на лыжах.**

52.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Дистанция 2 км со средней скорости.		<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Принимать передвижение на лыжах для развития физических качеств.</p>		
53.	Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Дистанция 2 км со средней скорости.				
54.	Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Дистанция 2 км со средней скорости.				
55.	Техника одновременного двухшажного хода и одновременного одношажного ходов. Дистанции 2 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями (до 200-300 м).				
56.	Техника одновременного двухшажного хода и одновременного одношажного ходов. Дистанции 2 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями (до 200-300 м).				
57.	Техника попеременного четырехшажного хода. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.				
58.	Техника попеременного четырехшажного хода. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.		<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>		
59.	Одновременный одношажный ход. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.				
60.	Одновременный одношажный ход. Дистанция 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.				
61.	Попеременный четырехшажный ход. Дистанция 3 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие скоростной выносливости. Ускорение (2 x 300 м).				
62.	Дистанция 3 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие скоростной выносливости. Ускорение (2 x 300 м).	Техника выполнения спуска.			
63.	Дистанция до 4 км с переменной скоростью со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Спуски и подъемы изученными способами.				
64.	Дистанция до 4 км с переменной скоростью со сменой лыжных		Моделировать способы передвижения на лыжах		

	ходов в зависимости от рельефа местности. Спуски и подъемы изученными способами.		в зависимости от особенностей лыжной трассы. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.		
65.	Дистанция до 4 км с переменной скоростью со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Спуски и подъемы на скорость, изученными способами.				
66.	Дистанция 4 – 5 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.				
67.	Соревнования по лыжным гонкам.				
68.	Соревнования по лыжным гонкам.				
69.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Выполнение норматива.			
Спортивные игры. Баскетбол.					
70.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>		
71.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.				
72.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.				
73.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.	Техника выполнения передач.			
74.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.				
75.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.				
76.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание				

	приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.				
77.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.				
78.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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.	Техника выполнения бросков в кольцо.			

**IV ЧЕТВЕРТЬ – 8 недель**

79.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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.				
80.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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.				
81.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание 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.				

**Раздел: Легкая атлетика.**

**Прыжок в высоту – 4 часа.**

82.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.		Описывать технику выполнения основных фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать. Анализировать технику выполнения прыжков		
83.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения.				

84.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.		
85.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Прыжки на результат.			
86.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег 30 м на результат. Бег 60 м на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		
87.	Спринтерский бег, эстафетный бег.				
88.	Спринтерский бег, эстафетный бег.				
89.	Спринтерский бег, эстафетный бег.				
90.	Прыжки в длину. Метание мяча.		Закрепить выполнение приемов упражнений: правильное держание мяча, хлестообразное движение руки, имитация финального усилия.		
91.	Прыжки в длину. Метание мяча.	Прыжки на результат.			
92.	Прыжки в длину. Метание мяча.	Метание на результат.			
93.	Кроссовая подготовка				
94.	Кроссовая подготовка	Бег 1000 м на результат.			
Раздел: Спортивные игры. Лапта – 8 часов					
95.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.		<p>Организовывать совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.</p>		
96.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.				
97.	Техника броска и ловли теннисного мяча в парах. Техника удара битой по мячу.				
98.	Освоение технико-тактической подготовки в игре «Русская лапта по упрощенным правилам»				
99.	Освоение тактических действий в поле и городе. Учет: удар битой по мячу. Перебежки.				
100.	Освоение тактических действий в поле и городе. Учет: удар битой по мячу. Перебежки.				
101.	Лапта. Учебная игра.				
102.	Лапта. Учебная игра.				





		(мальчики)	15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

