

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области
МО Дубенский район


МКОУ Протасовская ООШ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Соломатов В.С.  ФИО

Протокол № 5
от "15" 06. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Николаева А.В.  ФИО

Приказ № 85
от "15" 06. 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 9 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гулиев Анвар Шавкатович
учитель физической культуры

село Протасово 2022

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

«Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Выполнять основные движения и комплексы физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Излагать взгляды и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

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

3. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		IX
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	24

1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Баскетбол	27
	Итого	102

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

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

Акробатические упражнения и комбинации:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90°

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90°

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

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

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

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

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

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

Спортивные игры

Баскетбол

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

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

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам

Волейбол

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

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

- прием мяча отраженного сеткой;

- игра по упрощенным правилам волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и

праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ П/П	Раздел программы, количество часов	Но мер уро ка дан ног о раз дел а	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	<i>Легкая атлетика (12 ч)</i>			
1		1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона
2		2	Спринтерский бег. Низкий старт.	Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.
3		3	Бег 30м с низкого старта.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м
4		4	Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег.	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).
5		5	Бег 60 м на результат.	Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
6		6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор

			разбега. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов.	разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.
7		7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.
8		8	Техника выполнения метание мяча с разбега на дальность.	Повторение техники метания мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию.
9		9	Прыжок в длину на результат.	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.
10		10	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».
11		11	Бег 1000 м на результат.	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м).
12		12	Зачетный урок.	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».
	Баскетбол (7ч.)			
13		1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.
14		2	Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.
15		3	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...
16		4	Бросок мяча двумя руками от	Совершенствовать технику броска

			головы с места. Личная защита. Учебная игра	двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
17		5	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
18		6	Ведение мяча с сопротивлением и броски от головы с места. Игра 3х3.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.
19		7	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.
	Волейбол (5ч.)			
20		1	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.
21		2	Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.
22		3	Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.
23		4	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.
24		5	Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по

				упрощенным правилам.
	Гимнастика (10 ч.)			
25		1	Висы. Строевые упражнения.	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в вися.
26		2	Развитие силовых способностей.	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).
27		3	Подтягивания в вися на результат.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей.
28		4	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.
29		5	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Висы.	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
30		6	Оценка техники опорного прыжка.	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
31		7	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.
32		8	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.
33		9	Составление комбинаций из акробатических элементов.	Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.

34		10	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.
	Баскетбол (7 ч.)			
35		1	Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.
36		2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.
37		3	Сочетание передач, ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.
38		4	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.
39		5	Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
40		6	Учебная игра.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
41		7	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
	Волейбол (7 ч.)			
42		1	Передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.
43		2	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах.
44		3	Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.
45		4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести

			партнером.	игру по упрощенным правилам.
46		5	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.
47		6	Передачи мяча в тройках после перемещений.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.
48		7	Игра по упрощенным правилам.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.
	Лыжная подготовка (18 ч.)			
49		1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.
50		2	Скользкий шаг без палок и с палками	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км
51		3	Попеременный двухшажный ход	Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.
52		4	Повороты переступанием в движении	Разучить технику поворотов переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.
53		5	Подъем в гору скользящим шагом	Совершенствование подъемов в гору скользящим шагом. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».
54		6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Совершенствовать одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
55		7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Подъем в гору скользящим шагом	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.
56		8	Подъем «полуелочкой»	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода, Подъем «полуелочкой»

				Прохождение дистанции 3 км.
57		9	Коньковый ход	Совершенствовать конькового хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.
58		10	Торможение и поворот упором	Совершенствование торможения и поворота упором .Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.
59		11	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».
60		12	Одновременные ходы	Оценка одновременного хода
61		13	Попеременный двухшажный ход	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.
62		14	Коньковый ход	Оценка техники Конькового хода.
63		15	Коньковый ход. Одновременные ходы	Оценка техники Конькового хода.
64		16	Прохождение дистанции до 4,5км	Прохождение дистанции 4,5 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом».
65		17	Торможение и поворот упором	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».
66		18	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Оценка одновременного одношажного хода
	Баскетбол (6 ч.)			
67		1	Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).
68		2	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.
69		3	Передача мяча двумя руками от груди в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.
70		4	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.

71		5	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.
72		6	Оценка техники штрафного броска. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.
	Волейбол (9 ч.)			
73		1	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.
74		2	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра
75		3	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам.
76		4	Прием мяча после подачи.	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).
77		5	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.
78		6	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра
79		7	Комбинации из разученных элементов в парах.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.
80		8	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.
81		9	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.
	Баскетбол (7ч.)			
82		1	Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать технику штрафного броска.
83		2	Сочетание приемов ведения,	Оценка техники штрафного

			передачи, броска с сопротивлением.	броска. Учебная игра.
84		3	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить быстрый прорыв (2х1,3 х 2). Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.
85		4	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.
86		5	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).
87		6	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя
88		7	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон.	Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – поднимание туловища.
	Волейбол (2 ч.)			
89		4	Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование нападающего удара в тройках через сетку
90		5	Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование тактики свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
	Легкая атлетика (12 ч.)		Оценка техники владения мячом, нападающего удара.	
91		1	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ.
92		2	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность
93		3		Совершенствовать технику прыжка в высоту
94		4	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».	Совершенствовать технику прыжка в высоту
95		5	Отталкивание. Метание мяча с 5-6 шагов на дальность.	Оценка технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов и метания теннисного мяча с 3-5 шагов на

				дальность
96		6	Прыжок в высоту, подбор разбега.	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом
97		7	Прыжок в высоту, подбор разбега.	Оценка техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом
98		8	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту, подбор разбега.	Повторить технику низкого старта (30 м). Бег по дистанции (60 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.
99		9	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	Повторение техники бега по дистанции (60 м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.
100		10	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
101		11	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	Выполнить бег на результат (100м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
102		12	Бег по дистанции. Высокий старт. Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование. Эстафетный бег. Зачетный урок.	Оценка бега на результат (100м).