

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ "ПОДМОСКОВНЫЙ»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.А. Ермолин

Приказ №07 от 01.09.2020г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
9«А» класс
основное общее образование
ФГОС ООО**

**Составитель:
учитель физической культуры
Тишанинов И.В.**

2020 – 2021 учебный год

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-10 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014 г. и реализуется через учебно-методические комплекты по физической культуре для учащихся 8-10 классов - В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.Я. Виленский и др.

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты

Обучающийся научиться

Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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 режим дня и учебной недели;

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

Характеризовать цель возрождения олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, 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

Обучающийся научиться:

Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности. Данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности

Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научиться:

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 технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной игровой деятельности;

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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.

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных особенностях 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.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

Умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

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

Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

Владение умением достаточно точно формулировать цель и задачи совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

Владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Метапредметных результаты

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Понимание культуры движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

Проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

Владение культурой речи, ведение диалога доброжелательной и открытой форме. Проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения

Владение и умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

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

Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОРГАНИЗАЦИИ ИПРОВЕДЕНИИ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

Раздел 2. Содержание учебной программы

Знания о физической культуре, физическая культура (основные понятия), физическая культура человека, способы двигательной (физкультурной) деятельности, оценка эффективности занятий физической культурой, физическое совершенствование, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

1. Легкая атлетика

Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча, развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

2. Спортивные игры. Волейбол.

Игра по правилам

3. Гимнастика.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

4. Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах, развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

5. Спортивные игры. Баскетбол.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Учебно-тематический план.

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов (уроков) |
|-------|--------------------------------------|-----------------------|
| 1 | Основы знаний по физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Легкая атлетика | 30 |
| 6 | Баскетбол | 18 |
| | Итого | 102 |

Календарное планирование

9 класс

| № п\п | Раздел, тема урока | Плановые сроки про- хождения темы | Фактические сроки (и/или коррекция) | Примечание |
|--------------------------------|--|--|---|------------|
| Легкая атлетика (20 ч). | | | | |
| 1. | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | | | |
| 2. | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | | | |
| 3. | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений | | | |
| 4. | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | |
| 5. | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | |
| 6. | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | |
| 7. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений | | | |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| | для развития скоростно-силовых качеств | | | |
| 8. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | |
| 9. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | |
| 10. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | |
| 11. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | |
| 12. | Прыжок в длину «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | | | |
| 13. | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | | | |
| 14. | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | |
| 15. | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | |
| 16. | Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | |
| 17. | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий, | | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | |
| 18. | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий, прыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | |
| 19. | Бег 18 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | |
| 20. | Бег 3 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | |
| Спортивные игры (волейбол) 18 ч | | | | |
| 21. | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | | | |
| 22. | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | | | |
| 23. | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | | | |
| 24. | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах через сетку. | | | |
| 25. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | | | |
| 26. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| | подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | | |
| 27. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | | |
| 28. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | | |
| 29. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | | |
| 30. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра | | | |
| 31. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра | | | |
| 32. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра | | | |
| 33. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, | | | |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|
| | прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | | | |
| 34. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | | | |
| 35. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. | | | |
| 36. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | | | |
| 37. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам | | | |
| 38. | Учебная игра. Правила соревнований. | | | |
| Гимнастика 14 ч | | | | |
| 39. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | | |
| 40. | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор | | | |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| | толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | | |
| 41. | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | | |
| 42. | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | | |
| 43. | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой | | | |
| 44. | Строевые упражнения . ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.) (девочки) | | | |
| 45. | Строевые упражнения . ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.) (девочки) | | | |
| 46. | Строевые упражнения . ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| | ширину, высота 110 см.) (девочки). Учет | | | |
| 47. | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | | | |
| 48. | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | | | |
| 49. | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | | | |
| 50. | Кувырок назад и вперед. Длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | | | |
| 51. | Кувырок назад и вперед. Длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | | | |
| 52. | Учет. Кувырок назад и вперед. Длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | | | |
| Лыжная подготовка 20 ч | | | | |
| 53. | Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. | | | |
| 54. | Одновременный одношажный ход. Торможение и повороты "плугом" | | | |
| 55. | Одновременный одношажный ход. Торможение и повороты "плугом" | | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|
| 56. | Торможение и повороты "плугом и упором», Прохождение дистанции 4,5 км. Одновременный одношажный ход. | | | |
| 57. | Торможение и повороты "плугом и упором", Прохождение дистанции 4,5 км. Одновременный одношажный ход. | | | |
| 58. | Одновременный одношажный ход. | | | |
| 59. | Торможение и повороты "плугом". Игры: "Гонки с выбыванием". Прохождение | | | |
| 60. | Торможение и повороты "плугом". Игры: "Гонки с выбыванием". Прохождение дистанции 4,5 км. | | | |
| 61. | Торможение и повороты "плугом и упором". | | | |
| 62. | Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход. | | | |
| 63. | Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход. | | | |
| 64. | Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход. | | | |
| 65. | Прохождение дистанции 4,5 км. | | | |
| 66. | Торможение и повороты "плугом" и «упором». Спуски с горы. Коньковый ход. | | | |
| 67. | Торможение и повороты "плугом" и «упором». Спуски с горы. Коньковый ход. | | | |
| 68. | Попеременный двушажный, одновременные ходы, теория лыжного спорта. | | | |
| 69. | Попеременный двушажный, одновременные ходы, теория лыжного спорта. | | | |
| 70. | Попеременный двушажный, одновременные ходы, теория лыжного спорта. | | | |
| 71. | Лыжные гонки | | | |
| 72. | Учет. Теория | | | |
| Спортивные игры (баскетбол) 18 | | | | |
| 73. | Сочетание приемов передвижений и остановок | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| | <p>игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.</p> <p>Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p> | | | |
| 74. | <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.</p> <p>Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p> | | | |
| 75. | <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.</p> <p>Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.</p> <p>Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита.</p> | | | |
| 76. | <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.</p> <p>Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p> | | | |
| 77. | <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.</p> <p>Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p> | | | |
| 78. | <p>Сочетание приемов передвижений и остановок.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с</p> | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| | сопротивлением. Развитие координационных способностей | | | |
| 79. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | | | |
| 80. | прорыв 2×1, 3×2. Нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | |
| 81. | .Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с | | | |
| 82. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | |
| 83. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок | | | |
| 84. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | |
| 85. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый | | | |

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|
| | прорыв 2×1, 3×2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | |
| 86. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок | | | |
| 87. | Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | |
| 88. | Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | |
| 89. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра | | | |
| 90. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. | | | |
| Легкая атлетика 12 ч | | | | |
| 91. | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а | | | |
| 92. | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | |
| 93. | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов | | | |
| 94. | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | | | |
| 95. | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Выбор разбега. Метание 150 г мяча на дальность | | | |

| | | | | |
|------|--|--|--|--|
| | с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | |
| 96. | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | | | |
| 97. | Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | | |
| 98. | Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | | |
| 99. | Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | | |
| 100. | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | |
| 101. | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | | |
| 102. | Бег 3 км. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости. | | | |

| | |
|---|---|
| <p>СОГЛАСОВАНО Протокол заседания методического объединения учителей от __ ____ 20__ г. № 01</p> | <p>СОГЛАСОВАНО. Зам. директора по УВР _____ О.А. Артамонова _____ 20__ г.</p> |
|---|---|