

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Лицей № 25 имени Героя Советского Союза Николая Федоровича Ватутина города
Димитровграда Ульяновской области

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей валеологического цикла
протокол от 29.08.2022 № 3

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР
_____ И. В. Тергалинская
30.08.2022

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
9 класс**

Составитель: Мозгов В.В.,
учитель физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 9 классов МБОУ Лицей № 25 имени Героя Советского Союза Николая Федоровича Ватутина составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;
- Основная общеобразовательная программа основного общего образования МБОУ Лицей № 25 имени Героя Советского Союза Николая Федоровича Ватутина;
- «Рабочие программы физическая культура учащихся 5-9 классы под редакцией В.И. Ляха 2019г»

В рабочей программе нет отличий от примерной программы.

На изучение учебного предмета отводится 99 часов в учебном году, из расчета 33 недели в уч. году- 3 ч в неделю.

Рабочая программа рассчитана на УМК: В.И. Лях Физическая культура 8-9 классы /Москва «Просвещение» 2014г, 2021г.

В случае карантина, низкой температуры воздуха, других чрезвычайных ситуациях техногенного характера часы учебной программы будут реализованы дистанционно.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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

Выпускник научится:

- 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, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выпускник 9-го класса должен уметь **демонстрировать:**

| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, сек | 9.2 | 10.2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Подтягивание из виса, кол-во раз | 7 | ---- |
| | Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | ---- | 18 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин.сек | 8.50 | 10.20 |
| Координация движения | Челночный бег 3x10м, сек. | 8,0 | 8,7 |

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики :игровые задания использованием строевых упражнений, упражнение на внимание, силу, ловкость, и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: баскетбол (ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола); волейбол (подбрасывание мяча, подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола) .

Знать: названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

Гимнастика

Организующие команды и приём: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Знать: названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением; бег на 30,60м, шестиминутный бег- на выносливость; встречные, круговые эстафеты.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки в длину с места и разбега.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Тема: техника безопасности на уроках; название снарядов, прыжкового инвентаря. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях; влияние бега на здоровье человека. **Тема:** короткая дистанция, бег на выносливость, эстафета, темп бега, команда «Старт», «Финиш».

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах- скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом ; повороты переступанием; спуски в низкой и высокой стойке; подъемы «Полуёлочкой» и «Лесенкой»; торможение.

Тема: правило безопасности на уроках; спортивная одежда должна соответствовать требованиям; как правильно подбирать лыжи и палки по росту; как правильно сложить и нести лыжи.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 классов

| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1 | Базовая часть | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 14 |
| 1.3 | Спортивные игры (волейбол) | 15 |
| 1.4 | ОФП | 12 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 22 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.7 | Кроссовая подготовка | 4 |
| 2 | Вариативная часть | |
| 2.1 | Элементы спортивных игр (баскетбол) | 8 |
| 2.2 | Элементы спортивных игр | 6 |

| | | |
|--|--------------|-----------|
| | (волейбол) | |
| | Итого | 99 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ, С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА
ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|------------------|---|-------------------------|
| I | Раздел: лёгкая атлетика 10 часов | 10 |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике; спринтерский бег. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. эстафетный бег; тест: бег 30м. | 1 |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 2 |
| 4 | Спринтерский бег: бег 60 м на результат; эстафетный бег. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега; метание мяча на дальность. <i>Олимпийское движение в России*</i> | 3 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега на результат(К); метание мяча с разбега. | 1 |
| 7 | Метание мяча на дальность (К); бег на средние дистанции. <i>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр*</i> | 1 |
| II | Раздел: кроссовая подготовка 4 часа | 4 |
| 1 | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 2 | Бег с преодолением горизонтальных препятствий | 2 |
| 3 | Шестиминутный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО | 1 |
| III | Раздел: волейбол 21 час | 21 |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. в игре волейбол; передачи мяча: сверху, снизу. | 1 |
| 2 | Передача мяча снизу; челночный бег 3 x 10 м(К). <i>Физическая культура в современном обществе.*</i> | 1 |
| 3 | Нижняя прямая подача. | 1 |
| 4 | Передача мяча сверху в парах и ч/з сетку, подачи.. | 2 |
| 5 | Передача мяча снизу в парах и ч/з сетку, подачи. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.*</i> | 2 |
| 6 | Передачи мяча над собой(К); подачи мяча. | 1 |
| 7 | Нападающий удар. | 2 |
| 8 | Тактические действия в нападении (приём-передача-удар). <i>Допинг*</i> | 2 |
| 9 | Передачи мяча в парах через сетку; приём подачи мяча. | 2 |
| 10 | Нижняя, верхняя прямая подача. <i>Концепция честного спорта.*</i> | 2 |
| 11 | Передача мяча сверху в парах (К). | 1 |
| 12 | Нападающий удар с передачи партнёра (К). | 1 |
| 13 | Нападающий удар, подачи мяча, приём мяча. | 2 |
| 14 | Нижняя прямая подача. Игра. | 1 |
| IV | Раздел: баскетбол 14 часов | 14 |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. игра баскетбол; перемещение, передачи и ловля мяча. <i>Восстановительный массаж.*</i> | 1 |
| 2 | Ведение, броски мяча двумя руками от головы на месте. | 1 |
| 3 | Бросок мяча двумя руками от головы на месте. | 2 |
| 4 | Бросок одной рукой от плеча на месте, штрафные броски ; проверка д\з упр.на пресс за 30 сек., <i>Проведение банных процедур.*</i> | 2 |
| 5 | Бросок мяча в движении; штрафные броски мяча. | 2 |
| 6 | Броски мяча в движении; штрафной бросок(К). | 2 |
| 7 | Передачи мяча различными способами (тактические действия в нападении). <i>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.*</i> | 2 |
| 8 | Бросок мяча двумя руками от головы в движении. | 2 |
| V | Раздел: лыжная подготовка 18 часов | 18 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. по лыжной подготовке; Теория: оказание первой мед. помощи при обморожении; подготовка инвентаря. <i>Планирование занятий физической подготовкой.*</i> | 2 |
| 2 | Одновременный двухшажный ход. | 2 |
| 3 | Одновременный бесшажный ход. | 2 |
| 4 | Одновременный одношажный ход | 2 |
| 5 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 2 |
| 6 | Коньковый ход. <i>Проведение самостоятельных занятий по ОФП.*</i> | 2 |
| 7 | Коньковый ход; спуски и торможение | 2 |
| 8 | Спуски и торможения, повороты на спусках(К). | 2 |
| 9 | Лыжная гонка на 3 км (К). <i>Организация досуга средствами физической культуры.*</i> | 2 |
| VI | Раздел: общая физическая подготовка 12 часов | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО. <i>Оценка техники движения, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.*</i> <i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.*</i> | 12 |
| IV | Раздел: баскетбол 8 часов | 8 |
| 1 | Игра "быстрым прорывом"- тактические действия в нападении. <i>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.*</i> | 2 |
| 2 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | 2 |
| 3 | Штрафной бросок; учебная игра. | 2 |
| 4 | Баскетбол- игра с судейством самих учащихся. | 2 |
| I | Раздел: лёгкая атлетика 12 часов | 12 |
| 1 | Спринтерский бег, челночный бег. <i>Оказание первой помощи при травмах.*</i> | 1 |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег; тест: бег 30м. | 1 |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 2 |
| 4 | Спринтерский бег, бег 60 м (К). | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега; метание мяча на дальность | 3 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега на результат(К); метание мяча с разбега. | 2 |
| 7 | Метание мяча на дальность (К); бег на средние дистанции. | 1 |
| 8 | Шестиминутный бег | 1 |
| | Итого: количество часов за год | 99 |

**реализация модуля рабочей программы по воспитательной работе «Школьный урок».*

Календарно- тематическое планирование 9 класс

| № п/п | Тема урока и № урока по теме | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся: | | | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|-------|---|------------------|---|---|---|---|--|---|-----------------|------|
| | | | | Личностные | Метапредметные | Предметные | | | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | | Лёгкая атлетика 10 часов | | | | | | | |
| 1 | 1. Вводный инструктаж Т.Б по лёгкой атлетике; спринтерский бег. (1ч) | Вводный | Низкий старт, бег 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60-70 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; выполнять правила ТБ на занятиях л/а | Обучающиеся научатся: применять правила; выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач | Уметь пробегать 3х10м с максимальной скоростью | Текущий | История возникновения легкоатлетических упражнений. | | |
| 2 | 2. Спринтерский бег 30м (К) (1ч) | Контрольный | Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (60-70м) Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств Подготовка к сдаче норм ГТО | Использовать полученные практические знания в своей деятельности | Формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью. | Мальчики- 4.8- 5.0- 5.3 Девочки – 5.1- 5.3- 5.7 | Техника эстафетного бега, правила передачи эстафетной палочки | | |
| 3-4 | 3-4. Спринтерский бег, челночный бег (К). (2ч) | Совершенствовани | Низкий старт (30-40м). Эстафетный бег по 60 м, передача эстафетной палочки (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; выполнять правила ТБ на занятиях л/а. | Познавательные/Обучающиеся научатся: применять правила соревнований | Уметь пробегать 3х10м с максимальной скоростью | Текущий | Специальные беговые упражнения. правила передачи эстафетной палочки | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----------------|--|---|---|--|--|---|--|--|
| 5 | 5. Спринтерский бег: бег 60 м (К); эстафетный бег. (1ч) | Учётный | Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать умение, выполнять уверенно учебный норматив | Формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Уметь: бегать эстафетный бег и правильно передавать эстафетную палочку, уметь правильно финишировать | Мальчики-8.4-9.2-10.0 Девочки 9.4-10.0-10.5 | Бег до 1000м; прыжки в длину с места; прыжки через скакалку. | | |
| 6-8 | 6-7-8. Прыжок в длину, метание мяча. <i>Олимпийское движение в России.*</i> (3ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега (6). Отталкивание (7). Приземление (8). Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на дальность. | Формировать умение определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником | Познавательные/ научатся: применять технику прыжка в длину с 9-11 шагов разбега метания мяча с 3,5 шагов с разбега | Понимать: Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Текущий | Подбор разбега, отталкивание, приземление техника выполнения - теория . Метание малого мяча- теория | | |
| 9 | 9. Прыжок в длину (К), метание (1ч) | Учётный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Правила соревнований по метанию и прыжкам в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО | Владеть умением: выполнять прыжок в длину с разбега | Формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Уметь: - прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность | Мальчики - 430-380-330 Девочки - 370-330-290 | стр.163-167.; бег 1000м. | | |
| 10 | 10. Метание, бег. <i>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр*</i> (1ч) | Учётный | Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 500 – 800 м. Подготовка к сдаче норм ГТО | Владеть умением метать мяч на дальность с разбега(3-5 шага) | действия в соответствии с поставленной задачей | Уметь: - метать мяч на дальность с трёх-пяти шагов разбега | Мальчики- 45 – 40 – 31 Девочки - 28 – 23 – 18 | Метание мяча в цель | | |

| Кроссовая подготовка 4 часа | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|----------------------------|--|--|--|---|--|---|
| 11 | 1.Бег по пересечённой местности. (1ч) | Комбинированный | Бег 1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра <<Лапта>>. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни | Формировать - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осознанного выбора тактических действий по дистанции | Уметь бегать в равномерном темпе до 15-20минут | | Бег до 1500 м. Техника бега на длинную дистанцию- тактика бега- теория стр.156-157. |
| 12-13 | 2. Бег с преодолением горизонтальных препятствий. 3.Шестиминутный бег (К). (2ч) | Совершенствование | Бег 10 - 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий; ОРУ. Спортивная игра <<Лапта>>. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Шестиминутный бег (К). Подготовка к сдаче норм ГТО | Личностный: использовать полученные практические знания в своей деятельности. | Формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Понимать: влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | | Техника дыхания вовремя бега-теория. |
| 14 | 4.Бег 2000 м (К). (1ч) | Учётный | Бег 2000м – М и Д на результат. Развитие выносливости. Спортивная игра <Лапта>>. Подготовка к сдаче норм ГТО | | | Мальчики /5/ -9.20 мин /4/ - 10.00 /3/ - 11.00 * Девочки /5/ -10.20 /4/ - 12.00 /3/ - 13.00 | Самоконтроль при занятиях кроссовой подготовкой; учебник 9 кл.- п.5 стр.- 25-33. | |
| Волейбол 21 час | | | | | | | | |
| 15 | 1.Инструктаж по Т.Б. передачи мяча: сверху, снизу. 1ч | Изучение нового материала. | Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху в парах и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по | Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни | Обучающиеся овладеют умением: анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок | Уметь: выполнять правильно технические действия. | Текущий Мальчики 7.7-8.2-8.6 Девочки- 8.5-9.0-9.7 | История возникновения волейбола; участие Российских волейболист |

| | | | | | | | | | | |
|-------|---|----------------------------|---|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | упрощённым правилам. Челночный бег 3 x 10 м | | в процесс её освоения. | | | ов в Олимпийски х играх; когда и где? См. учебник Ф.К. 8-9 класс | | |
| 16 | 2.Передача мяча снизу. <i>Физическая культура в современном обществе*.</i> (1ч) | Совершенство | Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать умение применять терминологию и правила игры на практике | Развивать критическое мышление (способность оценить свои действия в игре). | Уметь самостоятельно проводить разминку | | | | |
| 17 | 3.Нижняя прямая подача (1ч) | Контроль | | | | | | | | |
| 18-19 | 4 - 5. Передача мяча сверху в парах и ч/з сетку, подачи. (2ч) | Комплексный | Комбинации из передвижений игроков. Передача мяча сверху в парах и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам. | Личностный: использовать полученные практические знания в своей деятельности. | | Предметные: уметь: выполнять правильно технические действия. | Текущий | Техника верхней передачи над собой. | | |
| 20-21 | 6 - 7. Передача мяча снизу в парах и ч/з сетку, подачи. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.*</i> (2ч.) | Совершенство | | | | | | | | |
| 22 | 8. Передачи мяча над собой(К); подачи мяча. 1ч) | Контроль | Верхняя передача над собой Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать умение уважительно относиться к сопернику во время игры и управлять своими эмоциями | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку во время игры. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Юноши- 18 – 15 – 12 Девочки- 15 – 12 - 10 | Прыжки через скакалку до 150 раз; подтягивание и упр. на пресс 30раз. | | |
| 23-24 | 9 - 10. Нападающий удар (2ч) | Изучение нового материала. | Комбинации из передвижений игроков. Нападающий удар со своего подбрасывания, с передачи партнера. Развитие координационных способностей. Игра по | Использовать полученные практические знания в своей деятельности | Формировать умения оценивать учебные действия | Уметь: выполнять правильно технические действия. | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------|---|--------------|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | упрощённым правилам | | | | | | | |
| 25-26 | 11-12. Тактические действия в нападении (приём-передача-удар). <i>Допинг*</i> (2ч). | Совершенство | Передача мяча в парах вдоль сетки. Передача мяча в парах ч/з сетку в прыжке. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Проверка Д/З: прыжки в длину с места. Игра по упрощённым правилам. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать умение определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником | Развивать критическое мышление (способность оценить свои действия в игре). | Уметь точно подавать подачу в заданную зону | Мальчики-205-193-165 Девочки 190-180-150 см | | | |
| 27-28 | 13 – 14. Передачи мяча в парах через сетку; приём подачи мяча. (2ч) | Совершенство | Передача мяча сверху стоя к партнёру спиной. Передача мяча сверху в колоннах спере беганием. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. | Использовать полученные практические знания в судействе | Обучающиеся овладеют умением: анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процесс её освоения. | Уметь точно подавать подачу в заданную зону | Текущий | Прыжки через скакалку до 150 раз, приседания по 20 раз, отжимания от пола по 10-15 раз, упр. на пресс по 20 раз. | | |
| 29-30 | 15-16 . Нижняя, верхняя прямая подача. (2ч) | Комплексный | Эстафеты: в колоннах передачи мяча от стены. Игра по упрощённым правилам. Подготовка к сдаче норм ГТО | | | | Текущий | | | |
| 31 | 17.Передача мяча сверху в парах (К). (1ч) | Учётный | Комбинации из передвижений игроков. Передача мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча за спину в тройках. На оценку: передача мяча сверху в парах. Игра по упрощённым правилам. | Использовать полученные практические знания в судействе | Научатся: находить общие рациональные способы ведения игры (тактика нападения в игре). | Уметь точно подавать подачу в заданную зону | 5 м др. от друга, Высота перед ачи 2-3м кол-во передач 16 – 14 - 12 | История возникновения Игры «Волейбол»; техника нападающего удара- теория. | | |
| 32 | 18. Нападающий удар с передачи партнёра (К). (1ч) | Контрольный | Комбинации из передвижений игроков. Передача мяча сверху через сетку в колоннах. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар с передачи партнера через сетку. На оценку: нападающий удар с передачи партнера. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать умение определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником | Обучающиеся научатся: применять правила; выбирать наиболее эффективные способы решения игровых действий.. | Уметь: выполнять правильно технические действия.. | Оценка техники нападающего удара. | Правила игры волейбол, судейство и жестикауляция при судействе. | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------|--|--|---|---|---|--|--|--|
| 33 | 19. Нападающий удар, подачи мяча, приём мяча. (1ч) | Совершенство | Комбинации из передвижений игроков. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар. Зоны: 6 – 6 – 2 – 4 – 6). Нападающий удар из 2 – 4 зоны с передачи партнёра 3 зоны. | Осуществлять судейство игры | Развивать критическое мышление (способность оценить свои действия в игре). | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять нижнюю подачу в 1,6,5 зоны | Текущий | | | |
| 34-35 | 20 - 21. Нижняя прямая подача (2ч) | Комплексный | На оценку: нижняя прямая подача с 9м. Игра по упрощённым правилам. Подготовка к сдаче норм ГТО | | | | Из 8 подач <5><4><3> 5 - 4 - 3 4 - 3 - 2 | | | |
| Баскетбол 14 часов | | | | | | | | | | |
| 36 (1ч) | Инструктаж по Т.Б. игра баскетбол; перемещение, передачи и ловля мяча. Восстановительный массаж. *(1ч) | Комплексный | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок двумя руками от головы на месте. На оценку: прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз). Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни | Формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей в игре | Уметь: выполнять правильно технические действия | Текущий | Прыжки через скакалку 200раз., | | |
| 37 | 2. Ведение, броски мяча двумя руками от головы на месте. (1ч) | Контрольный | координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО | | | | Мальчики-118-110 -105 Девочки 133-128-120 | Упр. на пресс 30раз. | | |
| 38-39 | 3 - 4. Бросок мяча двумя руками от головы на месте (2ч) | Совершенство | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места (3); с сопротивлением (4). Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать умение применять терминологию и правила игры на практике | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку во время игры. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий | Подтягивания, отжимания от пола 3х10 раз; упр. на пресс 30раз. | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|---|--|---|---|--|--|--|---|--|--|
| 40 -41 | 5-6. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. <i>Проведение банных процедур.*</i> (2ч) | Совершенство вание Контрольный | Передвижения игрока. Передачи мяча одной рукой от груди на месте и в движении. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте (5); с сопротивлением (6). На оценку: упр. на пресс за 30 сек (кол-во раз) Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО | | | | Текущий Мальчики- 21-25 – 17-20 ---15-16 Девочки - 17-21 –14-16 ---12-13 | Правила игры в баскетбол | | |
| | | | | | | | | | | |
| 42 -43 | 7-8. Бросок мяча в движении; штрафные броски мяча. (2ч) | Совершенство вание | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении парами с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной (8) и двумя руками (7) от головы. Штрафной бросок (9-10), на оценку (10). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО | Развивать критическое мышление (способность оценить свои знания и навыки игры) | | | Текущий | Техника штрафного броска, правила - за что назначаются броски - теория. | | |
| 44 -45 | 9-10. Броски мяча в движении; штрафной бросок(К) (2ч) | Совершенство вание | Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-------------------|--|---|--|--|----------------------------|--|----------------------------|--|
| 46-47 | 11-12. Передачи мяча различными способами (тактические действия в нападении). <i>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом *(2ч)</i> | Совершенствование | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в движении двумя руками от головы (на оценку). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать умение определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку во время игры. | Предметные: уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Текущий | | | |
| 48-49 | 13-14. Бросок мяча двумя руками от головы в движении. (2ч) | Учётный | | | | | Оценка техники броска мяча | | | |
| Лыжная подготовка 18 часов | | | | | | | | | | |
| 50-51 | 1-2 Инструктаж по Т.Б.; теория: оказание первой мед.помощи при обморожении; подготовка инвентаря. Лыжная подготовка. | Вводный | Инструктаж по ТБ: техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Выбор инвентаря. ОРУ. Передвижение попеременным двушажным ходом Передвижение одновременным двушажным ходом. Передвижение до 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Применять правила подбора одежды и лыжного инвентаря для занятий лыжной подготовкой | Текущий | Передвижение на лыжах до 3км. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Передвижение одновременным | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|---|-------------------|---|--|--|---|---|--|--|--|
| | Попеременны й двухшажный ход. <i>Планирование занятий физической подготовкой.*</i> (2ч) | | | | | | | двухшажным ходом | | |
| 52-53 | 3-4. Одновременно - двухшажный- ход (2ч) | Учётный | ОРУ. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом (принять на оценку). Передвижение одновременным бесшажным ходом. Эстафета по кругу по 200м. Передвижение на лыжах до 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО | Применять полученные практические знания в своей деятельности | Познавательные/ научатся: выбирать наиболее эффективные способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы и поставленных задач | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники передвижения | | | |
| 54-55 | 5-6 Одновременно - бесшажный- ход (2ч) | Совершенствование | ОРУ. Совершенствование техники передвижения попеременным и одновременными (одновременным одношажным) ходами. Передвижение одновременным бесшажным ходом (принять на оценку). Эстафета по кругу с этапом 250м. Передвижение на лыжах до 2 км. Подготовка к сдаче норм ГТО | Соблюдать правила безопасности во время занятий | Развивать критическое мышление (способность оценить свою технику лыжных ходов) | Осваивать технику лыжных ходов самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки | Оценка техники передвижения | Одновременный бесшажный ход Передвижение на лыжах до 5 км, спуски и подъёмы на склоне горы. | | |
| 56-57 | 7-8 Одновременной одношажный ход (2ч) | Комплексный | ОРУ. Повороты на месте (переступанием, махом). Передвижение одновременным одношажным ходом (принять на оценку). Совершенствовать освоение техники подъёмов и | Владеть знаниями по организации проведения разминки | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха | Уметь контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений | Оценка техники передвижения Мальчики: | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|--|----------------------------|--|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | спусков, разучить подъём «ёлочкой» и спуск с поворотами вправо и влево. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Развитие координационных способностей | | | | 5.00-5.30-6.30 Девочки: 5.30-6.00-7.30 | | | |
| 58-59 | 9-10 Переход с попеременных ходов на одновременные (2ч) | Изучение нового материала. | ОРУ. Совершенствование техники передвижения попеременным и одновременными ходами. Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах до 5км. Развитие общей выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни | Формировать осознанное отношение к самостоятельному выполнению упражнений | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Текущий 2 км 2км М Д /5/ 11.3 12.3 /4/ 12.0 13.0 /3/ 13.0 14.0 | | | |
| 60-61 | 11-12 Коньковый ход. <i>Проведение самостоятельных занятий по ОФП.*</i> (2ч) | Изучение нового материала. | Обучение технике конькового хода: а) движение ногами (как на коньках); б) движения руками (одновременные толчки); в) согласование движений рук и ног. Передвижение коньковым ходом 1-2км Подготовка к сдаче норм ГТО | Соблюдать правила безопасности во время занятий | Развивать критическое мышление (тактические действия вовремя гонки) | Понимать: влияние занятия лыжной подготовкой на различные системы организма | Текущий | Отработать технику конькового хода. Отработать технику конькового хода. | | |
| 62-63 | 13-14 Коньковый ход; спуски и торможение. (2ч) | Совершенствование | ОРУ. На склоне: спуски в основной стойке; подъём «ёлочкой», скользящим шагом; торможение «плугом» и упором). Преодоление контр уклона. Пройти дистанцию 5км со средней скоростью. Развитие общей выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать умение определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником | Формировать осознанное отношение к самостоятельному выполнению упражнений | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | Спуски в основной стойке; торможение и поворот «плугом» Подъём «ёлочкой», скользящим шагом; | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|---|---|---|--|--|---|--|--|
| 64-65 | 15-16. Спуски, торможения; Повороты на спусках (К). (2ч) | Комплексный | ОРУ. Совершенствование техники передвижения попеременным и одновременными ходами до 2км. На склоне: спуски в основной стойке; торможение и поворот «плугом» и «упором» боковым соскальзыванием» Технику спуска и поворота-принять на оценку. | Соблюдать правила безопасности во время занятий | Развивать критическое мышление (способность оценить свою технику лыжных ходов) | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники передвижения | Отработать технику спуска с поворотом «плугом» . Прохождение дистанции 3 км. | | |
| 66-67 | 17-18 Лыжная гонка на 3 км. <i>Организация досуга средствами физической культуры.*</i> (2ч) | Учётный | ОРУ. Лыжная гонка на 3 км (девочки) и 3км (мальчики). Приём у задолжников техники лыжных ходов, подъёмов и спусков. Развитие скоростной выносливости. | формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку во время гонок, эстафет, п/игр. | Обучающиеся научатся: применять правила; выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач во время игры. | Предметные: уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Мальчики /5/ - 16.00 /4/ - 17.00 /3/ - 18.00 | Девочки /5/ -19.30 /4/ - 20.00/3/ - 21.30 | | |
| Общая физическая подготовка 12 часов | | | | | | | | | | |
| 68-69 | 1-2. ОФП (2ч) | Комбинированный | Бег 2 мин. ОРУ. Развитие силовых качеств. ОФП – по станциям. Упражнение на пресс за 1 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Применять правила подбора одежды для занятий | М Д /5/ - 25 23 /4/ - 20 19 /3/ - 16 14 | П.8.Предупреждение травматизма и оказание первой мед. помощи при травмах и ушибах...стр. 50; прыжки через скакалку 300 раз. | | |
| 70-71 | 3-4. ОФП. <i>Оценка техники движения, способы выявления и устранения</i> | Комбинированный | Бег 3 мин. ОРУ. Прыжки и многоско-ки, метание набивных мячей из различных исходных положений. Челночный бег 3 x 20 м Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку. | Обучающиеся научатся: использовать правила подбора и составления комплекса физ. упражнений для физкультурно- | Понимать: Влияние занятия физическими упражнениями на различные системы организма | М Д /5/-15.0 15.5 /4/-15.5 16.0 /3/-15.8 16.8 | Подтягивания, отжимания от пола, прыжки с места в длину, упр. на гибкость | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-----------------|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| | <i>ошибок в технике выполнения упражнений.*</i> (2ч) | | | | оздоровительных занятий. | | | | | | |
| 72-73 | 5-6.ОФП (2ч) | Комбинированный | Бег 4 мин. ОРУ. Упражнения с гантелями. Эстафеты, старты из различных исх. положений. Прыжки в длину с места: Подготовка к сдаче норм ГТО | Личностный: использовать полученные практические знания в своей деятельности | Развивать критическое мышление (способность оценить свою физическую нагрузку) | Уметь технично выполнять заданные упражнения | М Д /5/- 210 200 /4/- 200 180 /3/- 170 155 | п.9 Совершенство физической способностей ...стр. 54 | | | |
| 74-75 | 7-8. ОФП (2ч) | Комбинированный | Бег 5 мин. ОРУ. ОФП – по станциям. Развитие силовых качеств. Отжимание в упоре лежа: Подготовка к сдаче норм ГТО | формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку. | Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Уметь выполнять в упражнения точно и необходимое количество раз. | М Д /5/ - 28 18 /4/ - 26 17 /3/ - 24 16 | Подтягивания, отжимания от пола, прыжки с места в длину, упр. на гибкость | | | |
| 76-77 | 9-10 ОФП. <i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.*</i> (2ч) | Комбинированный | Бег 10 мин в равномерном темпе; упражнения на гибкость-Стрейчинг; игры Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку. | Обучающиеся научатся: использовать правила подбора и составления комплекса физ. упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. | Уметь выполнять в упражнения точно и необходимое количество раз. | | п.34. После тренировки. .. стр.248; подтягивание из виса 12 раз. | | | |
| 78-79 | 11-12. ОФП (2ч) | Комбинированный | Бег 6 мин. ОРУ. Упражнения с гантелями. Эстафеты, старты из различных исх. положений.Подтягивание на перекладине. Подтягивание на Подготовка | Личностный: использовать полученные практические знания в своей деятельности | Развивать критическое мышление (способность оценить свою физическую | Уметь технично выполнять заданные упражнения | М Д /5/ - 10 17 /4// - 8 12 /3/ - 4 8 | Подтягивания, отжимания от пола, прыжки с места в | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | Подготовка к сдаче норм ГТО | | нагрузку) | | | длину, упр. на гибкость. | | |
| БАСКЕТБОЛ - 8 часов | | | | | | | | | | |
| 80 | 1-2. Игра "быстрым прорывом"- тактические действия в нападении. <i>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. *(2ч)</i> | Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1) Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни | Формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей в игре | Уметь: выполнять правильно технические действия | Текущий | п.15. Основные правила проведения соревнований по баскетболу.. стр96.. | | |
| - 82 | 3-4. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча (2ч) | Контрольный | Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Формировать умение применять терминологию и правила игры на практике Развивать критическое мышление (способность оценить свои знания и навыки игры) | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку во время игры. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам | Из 5проход <5><4><3> 5 - 4 3-4 3-2 | Техника штрафного броска-теория. | | |
| - 84 | 5-6. Штрафной бросок (К); учебная игра. (2ч) | Учетный | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с | Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку | Уметь контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений | Мальчики- с линии -- 3 – 2 - 1 Девочки – 3 – 2 - 1 | Тактические действия в нападении-теория; прыжки через | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|-------------------|--|---|---|--|--|---|---|--|
| | | | сопротивлением. Штрафной бросок в кольцо (10 бросков) . Игровые задания (2*2, 3*3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче ГТО | в зависимости от ситуаций, возникших во время игры | во время игры. | | | скакалку 200 раз; правила игры, жестикуляция в судействе баскетбола | | |
| - 86 87 | 7-8 Баскетбол-игра с судейством самих учащихся. (2ч) | Учётный | Контрольная игра с судейством самих учащихся и ведением протокола. | Владеть знаниями по организации проведения разминки Осуществлять судейство игры | Коммуникативные/научатся: взаимодействовать в группе и находить общие рациональные способы ведения игры (тактика нападения в игре). | | | Уметь судить игру и оценивать итоги | Правила игры, жестикуляция в судействе баскетбола | |
| Лёгкая атлетика 12 часов | | | | | | | | | | |
| 88 | 1. Спринтерский бег, челночный бег. <i>Оказание первой помощи при травмах.*</i> (1ч) | Совершенствование | Низкий старт, бег 30м.; челночный бег 3x10 м Стартовый разгон. Бег по дистанции 60-70 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни. Знать правила ТБ на занятиях л/а. | Метапредметные : познавательные/ обучающиеся научатся: применять правила; выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач | уметь пробегать 60м с максимальной скоростью | Текущий. | Техника спринтерского бега-теория; бег 1000 м. Бег до 1000м. Прыжки в длину с места; прыжки через скакалку. | | |
| 89 | 2. Спринтерский Бег 30 м (К) (1ч) | Учётный | Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (60-70м) Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формирование умения определять и исправлять ошибки при передаче эстафетной палочки | Обучающиеся научатся: использовать правила подбора и составления комплекса физ. упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. | Предметные: уметь пробегать 30м с максимальной скоростью. | Мальчики- 4.8- 5.0- 5.3 Девочки – 5.1- 5.3- 5.7 | Прыжки в длину с места; прыжки через скакалку. Специальные беговые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-----------------|---|--|---|---|--|--|--|--|
| 90 91 | 3-4 . Спринтерский бег, эстафетный бег. (2ч) | Комплексный | Низкий старт (30-40м). Эстафетный бег по 60 м, передача эстафетной палочки (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Формировать умение определить и исправить ошибки при передаче эстафетной палочки | Познавательные/Обучающиеся научатся: применять правила соревнований | Предметные: уметь передавать эстафетную палочку. | Текущий. | | | |
| 92 | 5. Спринтерский бег 60 м (К), эстафетный бег. (1ч) | Учётный | Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Формировать умение, выполнять уверенно учебный норматив | Формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Уметь правильно финишировать | Мальчики-8.4-9.2-10.0 Девочки 9.4-10.0-10.5 | Бег до 1км, Техника прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги". | | |
| 93 94 95- | 6-7-8. Прыжок в длину, метание мяча (3ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега (6). Отталкивание (7). Приземление (8). Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на дальность. Подготовка к сдаче ГТО | | | | Текущий. | метание в цель и на дальность, много скоки, прыжки через скакалку. | | |
| 96 97 | 9-10. Прыжок в длину с разбега (К), метание мяча (2ч) | Учётный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.. Бег 800 – 1000 м. Правила соревнований по метанию и прыжкам в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО | Формировать умение определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником | Познавательные/научатся: применять технику прыжка в длину с 9-11 шагов разбега метания мяча с 3,5 шагов с разбега | Понимать: Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Мальчики - 430-380-330 Девочки - 370-330-290 | | | |
| 98- 99 | 11-12. Метание мяча, шестиминутный бег. (1ч) шестиминутный бег. (1ч) | Учётный | Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге на средние дистанции. – Бег 1000 – 1500м; Шестиминутный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО | Личностный: использовать полученные практические знания в своей деятельности | Метапредметные: познавательные/ обучающиеся научатся: применять правила; выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач | Предметные: уметь выполнять технику метания теннисного мяча. | Мальчики- 45 – 40 – 31 Девочки - 28 – 23 – 18 | | | |

