**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Пермского края**

**Департамент образования администрации города Перми**

**МАОУ "Лицей №3 " г. Перми"**

| | |
|---|---|
| РАССМОТРЕНО | УТВЕРЖДЕНО |
| зам. директора | директор |
| _____ | _____ |
| Цидвинцева Е.Н.<br>Протокол пед. совета №20<br>от «30» августа 2023 г. | Епанов В. И.<br>Приказ №059-08/18-01-06/4-341 от «31» августа 2023 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 класс

**Пермь 2023**

# Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы: Лях В.И., Зданевич А.А, -Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл –М.: Просфещение, 2014.

Реализация календарного –тематического плана для 9 класса рассчитана на 102 часа в год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Достижение цели обеспечивается решением задач, направленных:

-на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций за здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9кл.-М.: Просвещение, 2015.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. (базовый уровень) -М.: Просвещение, 2009 и .дополнительную литературу для учителя: Каинов, А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича /А.Н. Каинов, Н.В. Колышкина. –Волгоград: ВГАФК 2007; Настольная книга учителя физической культуры: - метод. пособие / сост. Б.И. Мишин. ООО «Изд-во АСТ»; «Изд-во Астрель», 2009.

В программе Лях В.И., Зданевича А.А программный материал делится на две части –базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предметы «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по элементам баскетбола и развитию двигательных качеств.

Для прохождения теоритических сведений рекомендуется выделять время в процессе урока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 9 класса учащиеся должны показать учебные нормативы согласно приказу департаменту образования города Перми от 19.11.2008, №1275 «Об использовании показателей единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура» образовательных учреждений города Перми.

По окончании основной школы учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже среднего уровня результатов приведенных в разделе «Демонстрироваться», что соответствует обязательному минимуму содержание образования.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 класса**

| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | четверти | | | | |
| | | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Базовая часть | 81 | | | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 24 | | | | |
| | Волейбол | 14 | 5 | | 3 | 6 |
| | Баскетбол | 10 | 2 | | 5 | 3 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | 18 | | |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 11 | | | 10 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | | | 18 | |
| 2. | Вариативная часть | 21 | | | | |
| 2.1 | Развитие двигательных качеств | 10 | 4 | 6 | | |
| 2.2 | Баскетбол | 6 | 2 | | 4 | |
| 2.3 | Легкая атлетика | 5 | | | | 5 |
| | Итого: | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

## Тематическое планирование – 9 класс.
## по комплексной программе В.И. Лях А.А.Зданевич (102 час.) 3 раза в неделю

| № урока | Раздел программы | Тема урока | час | Тип урока | Виды учебной деятельности | Виды контроля | Планируемые результаты освоения материала | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | **1.4 Легкая атлетика** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Вводный | **1 четверть-27 часов** Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Специальные беговые упр. Низкий старт (30-40). Стартовый разгон. Встречные эстафеты. | текущий | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью (30 м.) | ОРУ |
| 2. | **1.4 Легкая атлетика** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Совершенствование | Специальные беговые упр. Низкий старт (30-40). Бег по дистанции (70-80м.). Челночный бег (4х9м.) Встречные эстафеты. Правила соревнований. | текущий | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.) | Специальные беговые упражнения Стр.100 |
| 3. | **1.4 Легкая атлетика** | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие Спринтерский бег, | 1 | Совершенствования | Теория. Специальные беговые упр. Низкий старт (20-40). Бег по дистанции (30-60м.). Линейная эстафета. Челночный бег (4х9м.) | текущий | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.) Знать: теорию | Челночный бег (3х10, 4х9) Стр.10 |
| 4. | **1.4 Легкая атлетика** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Совершенствование | Высокий старт (20-40). Бег по дистанции (30-60м.). Финиширование. Развитие скоростных качеств. | текущий | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м.) | Повторный бег отрезков 30м. 60м. |
| 5 | **1.4 Легкая атлетика** | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Бег 60 м. | 1 | Учетный | Теория. Специальные беговые упр. ОРУ. **Бег на результат - 60м**. Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. | М. «5»-8.8 «4»- 9.0 «3»-10.0 Д. «5»-9.4 «4»-10.0 «3»-10.6 | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.) **Знать** теорию | ОРУ Стр.12 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | **1.4 Легкая атлетика** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча | 1 | Комбинированный | ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. | текущий | **Уметь:** прыгать в длину с места и разбега; метать мяч на дальность **Знать**: Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега | ОРУ |
| 7 | **1.4 Легкая атлетика** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча | 1 | Комбинированный | ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность. Правила соревнований по метанию. **Прыжок в длину с места на результат**. | Прыжок в длину с места на результат. М. «5»-220 «4»-200 «3»-175 Д. «5»-185 «4»-175 «3»-160 | **Уметь:** прыгать в длину с места и разбега; метать мяч на дальность Знать: правила соревнований по метанию мяча. | Специальные беговые упражнения |
| 8 | **1.4 Легкая атлетика** | Значение нервной системы. Прыжок в длину Метание малого мяча | 1 | Комбинированный | Теория. ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность. Развитие скоростных и силовых качеств | текущий | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. **Знать** теорию | Специальные прыжковые упражнения Стр.14 |
| 9 | **1.4 Легкая атлетика** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча | 1 | Учетный | **Прыжок в длину с разбега на результат**. Развитие скоростно-силовых качеств. | М. «5»-380 «4»-350 «3»-290 Д. «5»-320 «4»-300 «3»-260 | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. | Метание мяча на дальность. Кросс-1000м. |
| 10 | **1.4 Легкая атлетика** | Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. | 1 | Учетный | **Метание малого мяча на результат** Бег 300м-дев. и 1000м.-мал.в среднем темпе | М. «5»-42 «4»-38 «3»-30 Д. «5»-26 «4»-20 «3»-16 | **Уметь**: метать мяч на дальность; пробегать 300м (дев) и 1000м (мал) | Кросс 1000м. |
| 11 | **1.4 Легкая атлетика** | Бег на средние дистанции. Правила соревнований. | 1 | Учетный | Специальные беговые упражнения. Бег 300м (дев) и 1000м (м) на результат | М. «5»-4.00 «4»-4.10 «3»-4.30 Д. «5»-0.55 «4»-1.00 «3»-1.10 | **Уметь:** выполнять бег на дистанции 300м (дев) и 1000м (мал) Знать: Правила соревнований в беге на средние дистанции | Кросс 1500м |
| 12 | **2.1** | Самоконтрол | 1 | | Теория. Бег (10 | текущий | **Уметь**: бегать в | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Вариативная часть. Легкая атлетика.** | ь при занятиях Кросс. Преодоление препятствий. | | Совершенствование | мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. | | равномерном темпе. **Знать** теорию | Бег 10 мин. Стр.18 |
| 13 | **2.1 Вариативная часть. Легкая атлетика** | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий; виды легкой атлетики на Олимпиаде. | 1 | Совершенствование | Бег (11 мин) Преодоление вертикальных препятствий во время бега. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. | текущий | **Уметь**: бегать в равномерном темпе. Знать: виды легкой атлетики, входящие в Олимпийские игры. | Бег 11 мин. |
| 14 15 | **2.1 Вариативная часть. Легкая атлетика** | Бег по пересеченной местности; | 2 | Совершенствование | Бег (12 мин) Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий Развитие выносливости. | Текущий | **Уметь**: бегать в равномерном темпе Знать: развитие легкой атлетики в Перми. | Бег 12 мин. |
| 16 | **1.2 Спортивные игры.** | Волейбол передвижения ,передачи, подачи | 1 | изучение нового материала | Техника безопасности на уроках. Стойка и передвижения игрока**. Передача мяча над собой во встречных колоннах**. Нижняя прямая подача мяча. Игры. | Текущий | **Уметь:** выполнять передачи и подачи мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам. | Упражнения с мячом. Стр.75 |
| 17 | **1.2 Спортивные игры.** | Личная гигиена в процессе занятий. Волейбол прием мяча | 1 | Совершенство вание. | Теория. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Играы. | Текущий | **Уметь**: выполнять передачи, подачи и прием мяча. Играть в волейбол по упрощенным правилам. **Знать** теорию. | Упражнения с мячом Стр.26 |
| 18 | **1.2 Спортивные игры** | Волейбол. Нападающий удар | 1 | изучение нового материала | **Передача мяча у сетки в прыжке через сетку.** Нижняя прямая подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | **Уметь**: выполнять подачи и прием мяча; нападающий удар. | Прыжки через скакалку 1 мин |
| 19 | **1.2 Спортивные игры** | Волейбол. Отбивание мяча кулаком | 1 | Совершенство вание. | Комбинация из освоенных элементов (прием, передача, удар). Отбивание мяча кулаком через | Текущий | **Уметь**: выполнять отбивание мяча кулаком через сетку.. | Прыжки через скакалку 1 мин. На скорость. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | сетку. Тактика свободного нападения в учебной игре. | | | |
| 20 | **1.2 Спортивные игры** | Волейбол. Тактика нападения | 1 | комбинированный | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Комбинация из освоенных элементов. Тактика свободного нападения в учебной игре. | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. | **Уметь**: играть по упрощенным правилам, знать правила игры в волейбол. | Правила игры в волейбол. |
| 21 | **1.2 Спортивные игры** | Баскетбол. передвижения передачи, броски | 1 | повторение | Правила безопасности. Передвижения игроков. Повороты. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча | Текущий | **Уметь:** передвигаться; делать передачи, ведение и броски после ведения | Правила баскетбола Стр.44 |
| 22 | **1.2 Спортивные игры** | Баскетбол Броски со средней дистанции | 1 | Изучение нового материала | Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок Передачи мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Низкое ведение мяча**. Бросок двумя руками от головы с места.** | Текущий | **Уметь:** выполнять бросок двумя руками от головы с места. | Правила баскетбола |
| 23 – 24 | **2.2 Вариативная часть. Баскетбол** | Баскетбол. Бросок в прыжке | 2 | Изучение нового материала | Передачи мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления скорости и высоты отскока игры. **Бросок одной и двумя руками от головы в прыжке**. Игры. | Текущий | **Уметь:** выполнять бросок одной и двумя руками от головы в прыжке. | Силовые упражнения |
| 25-26 | **2.2 Вариативная часть. Баскетбол** | Комбинация из изученных элементов игры | | совершенствование | Комбинация:передвижения ведение змейкой, бросок после ведения, штрафной бросок. Учебные игры. | Текущий | **Уметь**: выполнять элементы **Знать:** правила игры | Прыжковые упр. |
| 27 | **2.2 Вариативная часть. Баскет** | Комбинация из изученных элементов | 1 | контрольный | Комбинация - зачет | контрольный | **Уметь**: выполнять элементы на скорости | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **бол** | | | | | | | |
| 28 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Строевые упражнения. Висы. | 1 | Разучивание нового материала | **<u>2 четверть-21 час.</u>**<br><br>Правила по технике безопасности. ОРУ. Строевая подготовка. Команда «Прямо». Подъем переворотом в упор махом и силой. Передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Эстафеты. | Текущий | **Уметь:** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Комплекс ОРУ |
| 29 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Строевые упражнения. Висы и упоры | 1 | Разучивание нового материала, совершенствование. | Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. ОРУ. Повороты в движении направо, налево. **Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге**. **Мал**:упражнения в висе.<br>**Дев**: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж; переход в упор на н/ж | Текущий | **Уметь**: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Вис на согнутых руках Стр.84 |
| 30 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Строевые упражнения. Висы и упоры | 1 | Совершенствование | Строевые команды - зачет. Упражнения на перекладине - мал.; Р/в брусья –дев. Развитие силовых способностей. | контрольный | **Уметь:** выполнять элементы на перекладине(м) и Р/в брусьях(д) | Подтягивание в висе |
| 31 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Психические процессы в обучении двигательным действиям. Строевые упражнения. Висы и упоры | 1 | Совершенствование | Теория. Перестроения из колонны по одному в<br>колонны по два в движении. Подтягивание в висе. Комбинация на брусьях и перекладине - мал.; р/в брусья –дев. Лазание по канату. | текущий | **Уметь:** выполнять комбинацию упражнений на перекладине (м) и Р/в брусьях(д.) **Знать** теорию. | Сгибание рук в упоре лежа на полу. Стр.17 |
| 32 | **1.3 Гимнастика с** | Строевые упражнения. Висы | 1 | Учетный | Перестроения из колонны по одному в колонны по | контрольный | **Уметь**: выполнять комбинацию | Подтягивание в висе |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **элементами акробатики** | | | | четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками (д.), гантелями (м.) Комбинация на перекладине мал.; Р/в брусья –дев. - зачет | | упражнений на перекладине (м) и Р/в брусьях(д.) | |
| 33 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Висы. Развитие силы. | 1 | Учетный | Подтягивание в висе на высокой перекладине (м), подтягивание в висе лежа (дев). Упражнения на пресс. Эстафеты. | контрольный | **Выполнять нормативы:** М. «5»-10, «4»-8, «3»-3 Д. «5»-17, «4»-13, «3»-10 | Упражнения на пресс |
| 34 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Опорный прыжок. Развитие силы. | 1 | Разучивание нового материала | Опорный прыжок: **Мал.-** способом «согнув ноги». (козел в длину, высота -115 см.) Лазание по канату на скорость. **Дев**: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см.) | текущий | **Уметь:** выполнять опорный прыжок | Упражнение: упор присев-упор лежа; упор присев-стойка ноги врозь прыжком. |
| 35 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Основы обучения двигательным действиям Опорный прыжок | 1 | Совершенствование | Теория. ОРУ с обручем. Опорный прыжок: **Мал.-** способом «согнув ноги». **Дев**: прыжок боком Эстафеты | текущий | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, Обратить внимание на фазы: разбег и отталкивание, полет. **Знать** теорию. | Прыжковые упр. Стр.25 |
| 36 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование | ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок: Фаза-приземления. Преодоление вертикальных препятствий | текущий | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, акцент на фазы: разбег и отталкивание, полет, приземление | Прыжки через скакалку. |
| 37 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Опорный прыжок, Развитие силы | 1 | развивающий | ОРУ на гимнастической скамейке. Опорный прыжок: мостик на расстоянии до 1м. от снаряда. Передвижение по рукоходу; вис на согнутых руках; подтягивание. | текущий | **Уметь:** выполнять опорный прыжок | Силовые упражнения |
| 38 | **1.3 Гимнастика с** | Опорный прыжок, Развитие | 1 | учетный | **Опорный прыжок: оценить технику** | контроль | **Уметь**: выполнять опорный | Прыжки через скакалку. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **элементами акробатики** | скоростно-силовых способностей | | | **выполнения**. ОРУ с гантелями. Передвижение по рукоходу; вис на согнутых руках; смешанные упоры | | прыжок. | Силовые упражнения |
| 39 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | развивающий | ОРУ с гимнастической палкой**. Вис на согнутых руках - зачет**. Работа на станциях: прыжки через скакалку, отжимание, смешанные упоры, рукоход, пресс. | Вис на согнутых руках: Д «5»-20 сек. «4»-14 сек. «3»- 10 сек | **Уметь**: выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. . | скоростно-силовые упражнения |
| 40 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Акробатика. Лазание. | 1 | повторения | Теория. Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя. Лазание по канату в два приема. Упражнения на пресс. | текущий | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения. **Знать** теорию. | акробатические упражнения, упр., на пресс стр.28 |
| 41 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Акробатика. Лазание | 1 | Разучивание нового материала | Ритмическая гимнастика. **Мал**: длинный кувырок с трех шагов разбега; стойка на голове и руках из положения упор присев. **Дев**: кувырок назад в полушпагат; «Мост» из положения стоя и подъем. Лазание по канату. 5 кувырков подряд. | текущий | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения; последовательное выполнение пяти кувырков. | акробатические упражнения, упр., на пресс |
| 42 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Акробатика. Лазание. Развитие силы и координации | 1 | Совершенствование | **Мал**: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь на скорость. Стойка на голове. Комбинация по акробатике. **Дев:** комб. по акробатике. **Последовательное выполнение пяти кувырков на скорость- зачет.** Лазание по канату. | Текущий Мал:10сек Дев: 14 сек. | **Уметь:** выполнять комбинацию по акробатике; лазание по канату; последовательное выполнение пяти кувырков на скорость. | Комбинация по акробатике. Упражнение на пресс. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Упражнение на пресс. | | | |
| 43 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Акробатика. Лазание. Развитие силовых качеств | 1 | Учетный | **Лазание по канату - зачет.** Комбинация по акробатике. Упражнение на пресс в висе на перекладине. | Контрольный Мал.-12 сек. | **Оценить:** лазание по канату (6м.) на скорость у мальчиков; у девочек без учета времени. | Комбинация по акробатике. Упражнение на пресс |
| 44 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Акробатика. Развитие силовых качеств | 1 | Комбинированный. | **Комбинация по акробатике - зачет**. **М**:комбинация на брусьях. **Д**: упражнения на бревне. | контрольный | **Оценить** технику выполнения комбинации по акробатике | Упражнение на пресс |
| 45 | **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | Развитие силовых возможностей | 1 | Учетный | ОРУ с набивными мячами. **Поднимание туловища за 30сек.-зачет**. Круговая тренировка по станциям. Упражнения в равновесии на бревне. | Контрольный **М.** «5»-27, «4»-25, «3»-18 **Д**. «5»-24, «4»-18, «3»-16 | **Оценить:** умение выполнять упражнение на пресс за 30 сек**.** | Силовые упражнения. |
| 46 | **1.6 Элементы единоборств** | Овладение техникой приемов | 1 | Разучивание нового материала | Правила безопасности. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. | текущий | **Уметь**: выполнять стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. | Сгибание рук в упоре лежа на полу. Стр.134 |
| 47 | **1.6 Элементы единоборств** | Развитие координационных способностей | 1 | Разучивание нового материала | Приемы борьбы з а выгодное положение. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Часовые и разведчики» | текущий | **Уметь**: выполнять стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. | Сгибание рук в упоре лежа на полу |
| 48 | **1.6 Элементы единоборств** | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | развивающий | Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах». | текущий | **Уметь:** применять игры с элементами единоборств для развития силовых качеств. | Игры на развитие силы. |
| | | | | | **3 четверть-20 часов** | | | |
| 49 | **1.5 Лыжная подготовка** | Знания по теме лыжная подготовка | 1 | Повторение материал | Техника безопасности. Требования к одежде и обуви. | текущий | **Знать:** Техника безопасности. Требования к одежде и | Подготовить форму и инвентарь для |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | а | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом. | | обуви. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | лыжной подготовки |
| 50-51 | **1.5 Лыжная подготовка** | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости | 2 | Повторение материала | Команды: «Равняйсь! Смирно!». Повороты переступанием и махом. Техника попеременного двухшажного хода. дистанции 1 км | текущий | **Уметь:** выполнять Команды: «Равняйсь! Смирно!». Повороты переступанием и махом. Технику попеременного двухшажного хода. | Прохождение дистанции 2 км. стр.122 |
| 52-53 | **1.5 Лыжная подготовка** | История возникновения Ф.К. Техника одновременных ходов ходов. | 2 | Изучение нового материала | Теория. Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) Игры: «Кто дальше», «Гонки с преследованием» | текущий | **Уметь:** выполнять технику одновременных ходов **Знать** теорию. | Игры на лыжах Стр.33 |
| 54-55 | **1.5 Лыжная подготовка** | Техника конькового хода. Преодоление препятствий на местности | 2 | Изучение нового материала | Техника конькового хода. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2 км. | текущий | **Уметь:** выполнять коньковый ход, подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске с горы. | Преодоление препятствий на местности и дистанция 2.5 км. |
| 56-57 | **1.5 Лыжная подготовка** | Знания по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. | 2 | комбинированный | Виды лыжного спорта. Попеременный четырехшажный ход-обучение .Коньковый ход. Игры: «Гонки с выбыванием» | текущий | **Знать:** Виды лыжного спорта. | Дистанция 3 км. |
| 58-59 | **1.5 Лыжная подготовка** | Техника лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости | 2 | комбинированный | Попеременный четырехшажный ход Переход с попеременных ходов на одновременные. **Дистанция 1 км на результат.** | Контрольный М: «5»- 5.00 «4» - 5.30 «3»- 6.00 Д: «5»-6.00 «4» -6.30 «3»- 7.00 | **Уметь:** выполнять попеременный четырехшажный ход и переход с попеременных ходов на одновременные. | Дистанция 3 км. |
| 60-61 | **1.5 Лыжная подготовка** | Подъемы, спуски, торможения. Развитие скоростной выносливости | 2 | совершенствование | Подъемы: ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». Спуски в высокой, средней, низкой стойке. | Контрольный М: «5»-11.00 «4»-11.30 «3»-12.30 Д: «5»-12.00 «4» -12.30 «3»- 13.30 | **Уметь:** выполнять Подъемы: ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». | Дистанция 3,5км. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Торможения: «плугом», «упором». **Дистанция 2 км на результат - зачет** | | Спуски в высокой, средней, низкой стойке. Торможения: «плугом», «упором». | |
| 62-63 | **1.5 Лыжная подготовка** | Знания по лыжной подготовке. Учет прохождения дистанции 3 км | 2 | комбинированный | Применение лыжных мазей. Преодоление контруклона. **Дистанция 3 км – зачет.** | Контрольный М: «5»-16.00 «4»18.00 «3»-19.00 Д: «5»-19.00 «4» -20.30 «3»- 22.00 | **Знать:** Применение лыжных мазей. Выполнять учебный норматив на дистанции 3 км. | Дистанция 4 км. |
| 64-65 | **1.5 Лыжная подготовка** | Подъемы, спуски, торможения. Развитие выносливости | 2 | учетный | **Горнолыжная часть-зачет.** Дистанция 4 км без учета времени. | Контрольный. Оценить упражнения на склоне. | **Уметь:** выполнять элементы (подъем,спуск, торможение, поворот) на склоне; проходить дистанцию 4 км | Упражнения на склоне; дистанция 5км. |
| 66 | **1.5 Лыжная подготовка** | Развитие выносливости | 1 | учетный | **Прохождение дистанции 5 км. – зачет**. Игры на склоне. | контрольный | **Уметь:** применять подвижные игры на лыжах. | Прогулки на лыжах |
| 67-68 | **1.6 Элементы единоборств** | Овладение техникой приемов | 2 | Совершенствование | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Часовые и разведчики | текущий | **Уметь:** выполнять Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. | Силовые упражнения |
| 69 | **1.6 Элементы единоборств** | Овладение техникой приемов. | 1 | учетный | **Овладение техникой приемов – зачет**. Единоборства в парах. | контрольный | **Уметь:** применять игры для развития силовых качеств. | Силовые упражнения |
| 70-71 | **2.2 Вариативная часть. Баскетбол** | Техника передвижений, владения мячом | 2 | Совершенствование | Повороты, бег с изменением направления. Жонглирование мячом. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игры. | текущий | **Уметь:** выполнять Ведение мяча с изменением скорости и направления | Жонглирование мячом |
| 72-73 | **2.2 Вариативная часть. Баскетбол** | Техника бросков по кольцу. Тактика нападения. | 2 | Совершенствование | Бросок мяча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2Х1). Развитие координационных способностей | текущий | **Уметь:** выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | Упражнения на координацию |
| 74- | **1.2** | Ф.К. в | 2 | Соверше | Бросок мяча в | текущий | **Уметь:** | Упражне |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 75 | **Спортивные игры. Баскетбол.** | России. Техника бросков по кольцу. | | нство вание | движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Бросок одной рукой в прыжке. Штрафной бросок. Игры. | | выполнять бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением; бросок одной рукой в прыжке | ния на координацию Стр.34 |
| 76-77 | **1.2 Спортивные игры. Баскетбол.** | Техника передач Развитие координации. | 2 | Совершенство вание | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания (2х2, 3х3) | текущий | **Уметь:** выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест. | Прыжковые упражнения |
| 78 | **1.2 Спортивные игры. Баскетбол.** | Бросок мяча с места со средней дистанции. | 1 | учетный | **Бросок мяча с места со средней дистанции – зачет**. Учебные игры с заданием. | Контрольный | **Оценить** умение выполнять бросок мяча с места со средней дистанции; | Правила игры |
| | | | | | **4 четверть – 24 часа** | | | |
| 79-80 | **1.2 Спортивные игры. Волейбол** | Техника передвижений. Передачи мяча. Учебные игры | 2 | Совершенство вание | Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебные игры. | текущий | **Уметь:** выполнять передвижения, передачи, играть в волейбол. | Правила игры |
| 81-82 | **1.2 Спортивные игры. Волейбол** | Техника подач мяча. Учебные игры | 2 | Совершенство вание | Нижняя прямая подача и прием мяча снизу. Учебные игры по упрощенным правилам. | текущий | **Уметь:** выполнять подачи мяча. Играть в волейбол. | Прыжки через скакалку в течение 1 мин |
| 83-84 | **1.2 Спортивные игры. Волейбол** | Техника нападающего удара. Учебные игры | 2 | Совершенство вание | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения | **Оценить** действия игроков в процессе игры | **Уметь:** выполнять нападающий удар, играть в волейбол | Прыжки через скакалку на скорость в течение 1 мин |
| 85-87 | **1.6 Элементы единоборств** | Техника приемов. Развитие силы | 3 | развивающий | Отработка захватов и освобождение от них. Подвижные игры. Единоборства в парах. | текущий | Уметь: выполнять захваты и освобождение от них. | Подвижные игры в парах. |
| 88 | **1.4 Легкая атлетика** | Прыжки в высоту | 1 | повторение | Правила безопасности. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» | текущий | **Уметь:** прыгать в высоту способом «перешагивание» | Специальные прыжковые упражнения |
| 89 | **1.4 Легкая атлети** | Прыжки в высоту. Метания мяча | 1 | Совершенство | Специальные прыжковые упражнения. | текущий | **Уметь:** прыгать в высоту способом | Специальные прыжков |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ка** | | | вание | Прыжки в высоту способом «перешагивание», отработка фаз прыжка. Метание в вертикальную цель(1х1м) | | «перешагивание»; подбор разбега. Метать мяч в вертикальную цель(1х1м) | ые упражнения |
| 90 | **1.4 Легкая атлетика** | Прыжки в высоту. Метание мяча. | 1 | учетный | Специальные прыжковые упражнения**. Прыжки в высоту способом «перешагивание» - на результат**. Метание мяча на дальность отскока от стены. | **Оценить:**<br>М: «5»-130 см<br>«4»-120 см<br>«3»-110 см<br>Д : «5»- 110<br>«4»- 105<br>«3»- 90 см | **Уметь:** прыгать в высоту способом «перешагивание» ; выполнять учебный норматив. | Силовые упражнения для ног и рук. |
| 91-92 | **1.4 Легкая атлетика** | Бег на короткие дистанции, эстафетный бег. | 2 | Совершенство вание | Правила безопасности. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречные эстафеты. | текущий | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью 30 м. | Кросс 10 мин. |
| 93-94 | **1.4 Легкая атлетика** | Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты и ловкости. | 2 | совершенство вание | Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (60-70м). Финиширование. **Челночный бег (4х9м) -зачет** | М: «5»-10.3<br>«4»-10.7<br>«3»- 11.7<br>Д : «5»- 9.5<br>«4»- 9.8<br>«3»- 11.0 | **Уметь:** выполнять норматив в челночном беге 4х9м. | Кросс 12 мин |
| 95 | **1.4 Легкая атлетика** | Бег на короткие дистанции. | 1 | комбинированный | **Бег 60 м на результат.** Прыжок в длину с места. Многоскоки через препятствия. | Нормативы:<br>М: «5»-8.8<br>«4»-9.0<br>«3»- 10.0<br>Д : «5»- 9.4<br>«4»- 10.0<br>«3»- 10.6 | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью 60 м.и выполнять прыжки «многоскоки» | Кросс 13 мин |
| 96 | **1.4 Легкая атлетика** | Прыжки в длину с места. Развитие скоростной выносливости | 1 | комбинированный | **Прыжок в длину с места на результат**. Повторное пробегание отрезков 3х100м.; 2х200м | М: «5»-220 см<br>«4»-200 см<br>«3»- 175 см<br>Д : «5»- 185 см<br>«4»- 175 см<br>«3»- 160 см | **Уметь**: прыгать в длину с места на результат. | Бег 500м на скорость |
| 97 | **1.4 Легкая атлетика** | Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель. | 1 | комбинированный | **Учет результатов в беге 300м для девочек и 1000м. для мальчиков**. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния Д: 14м; М:18м. | М: «5»-4.00<br>«4»-4.1 0<br>«3»- 4.30<br>Д : «5»- 0.55<br>«4»- 1.00<br>«3»- 1.10 | **Уметь**: Метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель | Кросс 14 мин |
| 98 | **2.1 Вариат** | Метание мяча в цель. | 1 | учетный | **Метание малого мяча в** | Оценить точность | **Уметь**: Метание малого мяча в | Кросс 15 мин. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ивная часть Легкая атлетика** | Развитие скоростной выносливости | | | **вертикальную и горизонтальную цель-зачет** Бег 1500м в среднем темпе | метания в цель из 3 попыток | вертикальную и горизонтальную цель | |
| 99 | **2.1. Вариативная часть Легкая атлетика** | Метание мяча на дальность Развитие скоростной выносливости | 1 | учетный | **Учет результатов в беге на 1500 м**. Метание мяча на дальность | Нормативы: М: «5»-6.20 «4»-7.00 «3»- 7.40 Д : «5»- 7.00 «4»- 7.30 «3»- 8.20 | **Уметь**: показывать учебный норматив в беге на 1500 метров | Метание мяча на дальность |
| 100 | **2.1 Вариативная часть Легкая атлетика** | Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. | 1 | учетный | **Учет техники и результатов в метании мяча на дальность - зачет**. Круговые эстафеты. | Нормативы: М: «5»-42 м «4»- 38 «3»- 30 Д : «5»- 26 «4»- 20 «3»16 | **Уметь**: метать малый мяч на дальность | Кросс 15 мин |
| 101 | **2.1 Вариативная часть Легкая атлетика** | Развитие выносливости | 1 | учетный | Кроссовый бег 2000м. –зачет. Спортивные игры (футбол, волейбол) | Демонстрировать: Мал-8.50 Дев-10.20 | **Уметь**: пробегать дистанцию без остановки | Кросс 15 минут |
| 102 | **2.1 Вариативная часть Легкая атлетика** | Эстафетный бег. Развитие быстроты, ловкости, координации. | 1 | развивающий | Техника приема и передачи эстафетной палочки во встречных и круговых эстафетах. Игры: «Салки», «Полоса препятствий», «Метко в цель», «эстафеты». | текущий | **Уметь:** выполнять правильно прием и передачу эстафетой палочки применять навыки в беге, прыжках, метаниях в повседневной жизни**.** | Задание на летние каникулы . |