

г. Киров, 2023

Аннотация к рабочей программе.

Предмет: физическая культура.

Класс: 9 А, Б.

Уровень: Базовый.

УМК: А.П. Матвеев, академический школьный учебник по физической культуре для 9 класса общеобразовательных учреждений. М. Просвещение 2010г.

В.И. Лях, А.П. Матвеев, программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура – М. Просвещение 2011г.

Количество часов: 68ч., 2 недельных часа.

Форма контроля.

1. Текущий контроль по теме: Знания о физической культуре
2. Текущий контроль по темам: Организация здорового образа жизни. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Требования к уровню подготовки.

В результате изучения физкультуры на базовом уровне ученик должен знать:

1. Понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, в организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.
2. Знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств, способы закаливания и основные приемы массажа.

Уметь:

1. Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений внутренней гимнастики.
2. Составлять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.
3. Наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовленностью.
4. Контролировать физическую нагрузку, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

1. Для проведения самостоятельных занятий по формированию, поддержанию или коррекции осанки.
2. Развития физических качеств.
3. Совершенствование техники движений.
4. Включение занятий физкультурой отдых и досуг.

Учебно – тематический план

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			тестирования	контрольных работ
1	Знания о физической культуре	3		1
2	Организация здорового образа жизни	1		1
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1
4	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность;</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Лёгкая атлетика</p> <p>-Гимнастика с основами акробатики;</p> <p>-лыжная подготовка;</p> <p>-подвижные и спортивные игры;</p>	<p>2</p> <p>68</p> <p>14</p> <p>14</p> <p>12</p> <p>28</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>2</p>
5	<i>Всего</i>	68	5	11

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, основной образовательной программой муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 48» города Кирова.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов, при занятиях 2 часа в неделю.

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 9-го класса к учебнику «Физическая культура» 8-9 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2016).

Цели и задачи:

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Ученик, окончивший 9 класс, 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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;

- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 9 класс, получит возможность научиться:

- 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального методического стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

тема	личностные	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта. Владение знаниями о значимости	характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира излагать версию появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла

	<p>выполнения ВФСК ГТО.</p> <p>Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.</p> <p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p>Формирование знаний об основных исторических фактах.</p> <p>Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении и упражнений, метаний и спортивных игр.</p> <p>Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.</p> <p>Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры.</p>	
Подвижные, спортивные игры.	<p>Владение правилами поведения на занятиях по волейболу: соблюдать нормы</p>	<p>характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития</p>

	<p>поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой деятельности. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p>Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного,</p>	<p>родителей со своими показателями измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами</p>
--	--	--

	уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры.	
Гимнастика с элементами акробатики.	<p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p> <p>Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.</p> <p>Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, атлетике.</p> <p>Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике.</p> <p>Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности.</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и</p>	<p>характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей,</p> <p>сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями</p> <p>измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами</p>

	<p>самообразованию на основе мотивации к обучению.</p> <p>Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.</p> <p>Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.</p>	
<p>Лыжная подготовка.</p>	<p>Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>формирование ответственного отношения к учению.</p> <p>Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p>Владение умениями выполнения государственных</p>	<p>определять основные признаки правильной и неправильной осанки</p> <p>знать причины нарушения осанки в школьном возрасте</p> <p>проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели</p>

	требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	
Прикладная физическая подготовка.	Умение выполнять полосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника определять основные пункты собственного режима дня составлять индивидуальный режим дня и учебной недели
		характеризовать цель и значение утренней зарядки подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении
		характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня составлять комплексы физкультминуток с учетом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз
		характеризовать цель и значение закаливающих процедур выделять виды закаливания и определять их специфические действия на организм определять дозировку температурных режимов для закаливающих

		процедур
		Способы двигательной деятельности(3 часа)
		<p>Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга</p> <p>Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их</p> <p>Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями</p>
		<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровительную организма</p> <p>Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью</p> <p>Различать упражнения по признаку включенности в работу основных мышечных групп</p>
		<p>Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма</p> <p>Регулировать</p>

		физическую нагрузку, используя разные способы ее дозирования
		Физическое совершенствование (65 часов)
		<p>Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке</p> <p>Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев</p> <p>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно</p>
		Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат
		<p>Выполнять на высоком уровне изученные элементы</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>
		<p>Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла</p> <p>Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь</p> <p>Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях</p>

**Календарно-тематическое планирование курса
«Физическая культура» для 9 класса**

план		факт	Тема урока	Содержание урока	Деятельности учителя с учетом рабочей программы	Тип урока	
п/п	Дата	Дата					
1	04.09		Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, при занятии легкой атлетикой. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Разучивание специальных беговых упражнений. Техника низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств	Эффективно регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды. Эффективно управлять классами, с целью вовлечения учеников в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-		

					<p>познавательную деятельность. Ставить воспитательные цели, способствующие развитию учеников, независимо от их происхождения, способностей и характера, постоянно искать педагогические пути их достижения.</p> <p>Установление доверительных отношений между педагогом и</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					обучающимся, способствующим позитивному восприятию обучающимся требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности		
2	07.09		Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Техники низкого старта. Бег 60 м. (тестирование). Учебная игра в футбол	История развития легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Разучивание беговой разминки. Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Тестирование бега 60м. Эстафетный бег. Бег по повороту. Финиширование. Развитие		Контрольный М: 8,6-9,2-9,9 сек; Д: 9,6-10,0-10,4 сек	

				<p>скоростных качеств.</p> <p>Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Овладение игрой в мини-футбол и комплексное развитие психомоторных способностей</p>			
3	11.09		<p>Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Подготовка к выполнению комплекса ГТО IV ступени по легкой атлетике.</p> <p>Спортивные игры. Учебная игра в футбол</p>	<p>Бег в медленном темпе 5-6 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х50 м. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ГТО IV ступени по легкой атлетике.</p> <p>Овладение игрой в мини-футбол волейбол комплексное развитие психомоторных способностей</p>		Контрольны й, техника выполнения высокого старта.	
4	14.09		<p>Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Учебная игра в футбол, волейбол</p>	<p>Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (14-18 бросковых шагов).</p> <p>Овладение игрой мини-футбол ГТОи волейбол, комплексное развитие психомоторных способностей</p>			
5	18.09		<p>Тестирование техника метание мяча на дальность. Круговые эстафеты. Учебная игра. Развитие выносливости</p>	<p>Специальные беговые и упражнения, упражнения для метания. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м.</p> <p>Техника метания мяча на дальность с разбега (14-19 шагов). Круговая эстафета.</p> <p>Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие</p>		.	

				психомоторных способностей			
6	21.09		Тестирование бега на 2000м и 3000м. ГТО Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций, разучивание разминки на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тестирование бега на длинные дистанции 2000м и 3000м. Овладение игрой в мини-футбол и волейбол, комплексное развитие психомоторных способностей		Контрольный, М: 16,00 - 17,00-18,00, Д: 10,30-11,30-12,30 мин	
7	25.09		Тестирование прыжка в длину с разбега «прогнувшись», способом «согнув ноги» Подготовка к выполнению комплекса ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций. Проведение тестирования прыжка в длину с разбега. Оценка уровня развития скоростно-силовых способностей Выполнение комплекса ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м).		Подготовка к выполнению комплекса ГТО	
8	28.09		Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель			

				(Змяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами(10м); 5) змейка (10м); 6) передвижение в висе; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60прыжков); 9) спортивная ходьба (20м)			
9	02.10		Волейбол Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча в колоннах, передача у сетки. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, стоя спиной к цели. Нижняя и верхняя прямая подача. Тактика освоенных игровых действий			
10	05.10		Технические действия в волейболе. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Освоение тактики игры	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Повторение технических приёмов в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Тактика освоенных игровых			

				действий. Игра в нападении в зоне 3			
11	09.10		Технические действия в волейболе. Передачи мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи	Разучивание разминки с волейбольным мячом в парах. Повторить технику передачи мяча сверху, снизу двумя руками в прыжке в парах, тройках, назад. Повторить технику верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, боковая подача. Игра в нападении через 3-ю зону, игра в защите			
12	12.10		Правила соревнований в волейболе. Сложно координационные волейбольные упражнения. Развитие физических качеств	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Разминка с волейбольным мячом в парах. Выполнение приёма мяча, отраженного сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
13	16.10		Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Разминка с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите			
14	19.10		Прямой нападающий удар,	Разминка с набивными мячами.			

			<p>подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите</p>			
15	23.10		<p>Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи, технические действия. Учебная игра. Развитие физических качеств</p>	<p>Разминка с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Выполнение блокирующих действий. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите</p>			
16	26.10		<p>Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи, технические действия. Учебная игра. Развитие физических качеств</p>	<p>Разминка с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Выполнение</p>			

				блокирующих действий (индивидуальный и групповой). Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите			
17	06.11		Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём подач (оценить). Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите		Контрольн й, оценивание техники выполнения .	
18	09.11		Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре	ОРУ. Официальные правила по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача в учебной игре. Игра в нападении через 3-ю зону. Ведение протокола игры	Уметь общаться с детьми, признавая их достоинство , понимая и принимая их. Оказывать всесторонн ую помощь и	Контрольн й, оценивание знаний.	

					<p>поддержку в организации ученических органов самоуправления.</p> <p>Эффективно регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогиче</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					скими работника ми) и сверстника ми (обучающи мися), принципы учебной дисциплин ы и самооргани зации;		
19	13.11		Комбинации из освоенных элементов (оценить). Технические приемы и тактические действия в игре	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинации из освоенных элементов техники (оценить). Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Выполнение блокирующих действий (индивидуальный и групповой). Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите. Ведение протокола игры		Контрольны й, оценивание техники выполнения .	
20	16.11		Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Разминка с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого			

				нападающего удара при встречных передачах. Выполнение блокирующие действия (индивидуальный и групповой). Техника приема мяча от волейбольной сетки, приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.			
21	20.11		Прямой нападающий удар. Блокирование(оценить). Подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Разминка с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Выполнение блокирующие действия (индивидуальный и групповой) – оценить. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите		Контроль й, оценивание техники выполнения .	
22	23.11		Техника выполнения подач (оценить). Учебная игра. Развитие физических качеств	Разминка с набивными мячами; технические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Оценить технику подач. Тактика освоенных игровых действий. Игра в нападении через		Контроль й, оценивание техники выполнения .	

				3-ю зону. Игра в защите			
23	27.11		Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические знания по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Висы и упоры (м) – подъем с переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление			
24	30.11		Подготовка к выполнению комплекса ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Акробатические упражнения	Выполнение комплекса ГТО IV ступени по гимнастике. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см) – мальчики и девочки. Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Техника акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.		Контроль й, Подтягивание: М: 9-7-5; Д: 21-17-12	

				Выполнение упражнений на расслабление			
25	04.12		Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	История развития гимнастики. Успехи гимнастики на международной арене. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Висы и упоры (м) – подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление			
26	07.12		Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	ОРУ с набивным мячом и гантелями. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге,			

				<p>выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Висы и упоры (м) – подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p>Висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление</p>			
27	11.12		<p>Строевые упражнения.</p> <p>Акробатические упражнения, висы и упоры оценить</p>	<p>ОРУс набивным мячом и гантелями. Строевые упражнения.</p> <p>Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (оценить).</p> <p>Висы и упоры (м) – подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p>Висы и упоры (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (оценить).</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление</p>		Контрольные, выполнения комбинации.	
28	14.12		<p>Теоретические знания.</p> <p>Упражнение на бревне и брусьях. Лазанье по канату</p>	<p>Характеристика видов спота, входящих в программу</p> <p>Олимпийских игр по гимнастике.</p>			

				<p>ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p>Упражнение на брусьях (м): размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p> <p>Повторение техники лазанье по канату</p>			
29	18.12		<p>Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусьях. Лазанье по канату</p>	<p>Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p>Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до</p>			

				положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Повторение техники лазанье по канату			
30	21.12		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на бревне и брусьях	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Повторение техники упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Повторение техники лазанье по канату			
31	25.12		ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и брусьях (оценить).	ОРУ с гантелями. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Оценить технику упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной		Контрольный, выполнения комбинации	

				ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Выполнение упражнений на расслабление			
32	28.12		ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед – толкание набивного мяча – 10 раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты – коснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12 раз; 5) прыжки через скакалку- 40 раз			
33	11.01		ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной			

			<p>функциональной подготовки. Элементы единоборства</p>	<p>гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед – толкание набивного мяча – 10 раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты-куснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12раз; 5) прыжки через скакалку – 40 раз. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки</p>			
34	15.01		<p>ОРУ в парах. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. Элементы единоборства</p>	<p>Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги(козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.</p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающим</p>		

				Упражнения по овладению приемами страховки	ся примеров ответствен ного, гражданског о поведения, проявления человеколю бия и добросердеч ности, через подбор соответству ющих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; Включение в урок игровых процедур, которые		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>помогают поддержать мотивацию обучающих ся к получению знаний, налаживани ю позитивных межличност ных отношений в классе, помогают установлени ю доброжелат ельной атмосферы во время урока;</p>		
35	18.01		<p>ОРУ в парах. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Опорный прыжок. Упражнение на перекладине</p>	<p>Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Опорный прыжок.</p>			

				<p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козёл в длину; высота 115см.).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).</p> <p>Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине</p>			
36	22.01		Выполнение комплекса ГТО IV ступени по гимнастике. Опорный прыжок (оценить). Упражнение на перекладине	<p>Выполнение комплекса ГТО IV ступени по гимнастике</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козёл в длину; высота 115см.).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)- оценить.</p> <p>Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине</p>		Контрольны й, техника выполнения опорного прыжка.	
37	25.01		Прикладная физическая подготовка	Прикладная физическая подготовка. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах			
38	29.01		Прикладная физическая подготовка	Прикладная физическая подготовка. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий			

				разной сложности, передвижение в висах и упорах			
39	01.02		Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Прохождение дистанции	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Требования к лыжной форме и лыжного снаряжения. Повторение техники попеременного двухшажного хода, одношажного хода. Прохождение дистанции в среднем темпе 3-4 км. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Развитие выносливости			
40	05.02		Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х60 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Развитие выносливости			
41	08.02		Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Конькового хода. Спуски и	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 3х300 и 2х500м; девочки – 2х300			

			подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики – 3 км, девочки – 5 км. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом»			
42	12.02		Подготовка и выполнение нормативов ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Организация и выполнение ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики 3км.; девочки 3 км. Равномерное прохождение дистанции - 2000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой		Контрольный , прохождение дистанции на время	
43	15.02		Подготовка и выполнение нормативов ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть. Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы	Организация и выполнение ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики – 3км.; девочки – 3км. Равномерное прохождение дистанции – 2000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой		Подготовка к выполнению нормативов ГТО	
44	26.02		Равномерное прохождение дистанции, применяя технику лыжных ходов. Круговая эстафета. Горная часть	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000м-600 м в среднем темпе свободным стилем, применяя технику лыжных ходов. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 500 м х 3 раза. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе			

				(2500-2000 м)			
45	29.02		Равномерное прохождение дистанции. Оценить технику конькового хода. Горная часть. Линейные эстафеты	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику конькового хода. Линейные эстафеты 60 м х 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-1000 м.		Контрольный, выполнения техники конькового хода	
46	04.03		Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) оценить. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 7000-4500м.		Контрольный, Оценивание выполнения техники	
47	07.03		Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Горная часть	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д). Оценить технику классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой		Контрольный, оценить технику классических лыжных ходов	

48	11.03		Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий	Теоретические знания. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий			
49	14.03		Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой			
50	18.03		Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий	Теоретические знания. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий			
51	21.03		Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, повороты, броски мяча в кольцо. Учебная игра	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Повторение техники передвижений, поворотов, бросков мяча в корзину. Овладение техникой бросков мяча: бросок			

				мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Бросок мяча по корзине с близкой дистанции.			
52	25.03		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра	Повторение техники передач мяча в парах. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д).Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3. Учебная игра в баскетбол			
53	28.03		Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра в баскетбол			
54	08.04		Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом 3:2 Учебная игра в баскетбол	Эффективн о регулиру ть поведение учащихся для обеспечени я		

					<p>безопасной образовательной среды.</p> <p>Уметь строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					рамках реализации ими индивиду альных и групповых исследоват ельских проектов, что даст обучающи мся возможнос ть приобрести навык самостояте льного решения теоретичес кой проблемы, навык генерирова ния и оформлени я собственны х идей,		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>		
55	11.04		<p>Технические упражнения с мячом в баскетболе. Освоение тактики игры.</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча</p>			

			Правила соревнований, терминология и жесты	<p>после остановки – оценить.</p> <p>Передача мяча в тройках в движении.</p> <p>Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом 3:2.</p> <p>Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра</p>			
56	15.04		<p>Технические упражнения с мячом.</p> <p>Техника штрафного бросок оценить. Правила соревнований, терминология и жесты</p>	<p>Стойка и передвижение игрока.</p> <p>Ведение мяча, перехват мяча.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении.</p> <p>Оценить технику выполнения штрафного броска. Позиционное нападение 5:5, Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра.</p>		Контрольный	
57	18.04		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	<p>Стойка и передвижение игрока.</p> <p>Ведение мяча, перехват мяча.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении.</p> <p>Освоение тактики игры: взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» заслон», восьмерка).</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра.</p>			

58	22.04		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» заслон», восьмерка). Оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 4:4; 5:5. Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра		Контрольный, оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях	
59	25.04		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» заслон», восьмерка). Оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 4:4; 5:5. Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра		Контрольный, оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях	
60	29.04		Технические действия в баскетболе. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Правила соревнований – оценить	Технические действия в баскетболе. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра и игровые задания			
61	02.05		Легкая атлетика	Формирование у обучающихся			

			Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег. Метание мяча	умений построения и реализации новых знаний. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30х3). Финиширование. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м			
62	06.05		Подготовка к выполнению комплекса ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 30м. 60м. Развитие выносливости	Выполнение комплекса ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 30м, 60м. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба		Контрольн й, М: 7,7-8,0-8,4 сек; Д: 8,5-8,8-9,3 сек	
63	13.05		Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 800, 1000м. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлёстыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Техника высокого старта. Техника бега по дистанции; Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800-1000 м. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе			

64	16.05		Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта». Учебная игра в мини-футбол	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (3мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (10м); 6) передвижение в висе; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60прыжков); 9) спортивная ходьба (20м)			
65	20.05		Легкая атлетика. Развитие выносливости. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Учебная игра в мини-футбол	Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 60м и 100м. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 х 60м Учебная игра в мини-футбол.			
66	23.05		Подготовка к выполнению комплекса ГТО IV ступени по легкой атлетике. Метание мяча (м и д)	Выполнение комплекса ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча весом 150г (м). Бег 3000(м), Бег 2000м(д) Спортивные игры: футбол.		Контроль й, Метание мяча М: 45-39-34 м; Д: 26-23-20 м	
67	27.05		Техника спринтерского бега. Подготовка и выполнение нормативов ГТО IV ступени по туризму. Учебная игра в мини-футбол.	Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 60м и 100м. Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас),			

				<p>прием мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> <p>Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота</p>			
68	30.05		<p>Развитие выносливости.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Подготовка к выполнению комплекса ГТО</p> <p>IV ступени по плаванию.</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>	<p>Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин.</p> <p>Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 х 60м</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях плаванием.</p> <p>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол</p>		Контрольный, техника эстафетного бега	

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, (сек)	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200

			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя(стоя) (см)	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

