

**ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОТАПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №12»**

**«УТВЕРЖДАЮ»:**

Директор ТМК ОУ «СШ № 12 »

\_\_\_\_\_/Аскаров Р.Х./

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директор по УВР

\_\_\_\_\_/Доброва Е.А./

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

Протокол №\_\_ от

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Физическая культура» в 9 классе**

Учитель истории и обществознания

Тунгатаров Амирхан Джумагельдиевич

первая квалификационная категория

Рецензент: зам. директора по УВР,

учитель русского языка

Доброва Елена Анатольевна

высшая квалификационная категория,

14 разряд

**п. Потапово**

**2016-2017 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 9 класса составлена на основе программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2011; Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм..

### Место курса в учебном плане ОУ

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования согласно учебному плану ТМК ОУ «Потаповская СШ № 12» отводится 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

**Целью** школьного физического воспитания является 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. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса

### *Учащийся 9 класса научится:*

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

### **.Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### *Учащийся 9 класса научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Учащийся 9 класса получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

### *Учащийся 9 класса научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

**Учащийся 9 класса получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** - здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- Обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**Требования к учащимся:**

**Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.**

## УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ

| №  | Контрольные упражнения                   | мальчики | девочки |      |      |      |      |
|----|--|----------|---------|------|------|------|------|
|    |  | 5        | 4       | 3    | 5    | 4    | 3    |
| 1  | Бег 30м.(сек)                            | 5.3      | 5.6     | 5.9  | 5.4  | 5.8  | 6.1  |
| 2  | Бег 60м.(сек)                            | 10.4     | 11.2    | 11.8 | 10.8 | 11.4 | 12.3 |
| 3  | Бег 100м (сек)                           | 15.9     | 16.8    | 17.7 | 16.2 | 17.2 | 18.3 |
| 4  | Бег 1000м. (мин)                         | 4.20     | 4.30    | 4.40 | 5.10 | 5.30 | 5.45 |
| 5  | Метание на дальность (м.)                | 27       | 22      | 18   | 17   | 15   | 12   |
| 6  | Прыжок в длину с места (см)              | 165      | 160     | 145  | 155  | 150  | 145  |
| 7  | Вис (сек)                                | 22       | 20      | 16   | 19   | 17   | 15   |
| 8  | Сгибание рук в упоре лежа (раз)          | 21       | 19      | 17   | 12   | 11   | 9    |
| 9  | Поднятие туловища с положения лежа (раз) | 17       | 15      | 12   | 16   | 14   | 12   |
| 10 | Подтягивание (раз)                       | 5        | 3       | 2    | 14   | 9    | 7    |
| 11 | Челночный бег 3*10 (сек)                 | 8.2      | 8.7     | 9.6  | 8.5  | 9.4  | 10.0 |
| 12 | Прыжок через скакалку (раз)              | 95       | 85      | 70   | 115  | 105  | 90   |
| 13 | Прыжок в высоту (см)                     | 105      | 95      | 85   | 90   | 80   | 70   |
| 14 | Прыжок в длину с разбега (см)            | 300      | 260     | 220  | 260  | 220  | 180  |
| 15 | Метание в цель (раз)                     | 4        | 3       | 2    | 3    | 2    | 1    |
| 16 | Метание набивного мяча 1 кг. (см)        | 360      | 310     | 270  | 350  | 275  | 235  |
| 17 | Челночный бег 4*9 (сек)                  | 11.0     | 11.2    | 11.4 | 11.6 | 11.8 | 12.0 |

**«УТВЕРЖДАЮ»:**  
Директор ТМК ОУ «СШ № 12 »  
\_\_\_\_\_/Аскарров Р.Х./  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директор по УВР  
\_\_\_\_\_/Доброва Е.А./  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
Протокол №\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**Тематическое планирование  
уроков по физической культуре**

1. Класс - 9
2. Учитель - Тунгатаров А.Д.
3. Количество часов:  
Всего - **102**; в неделю - **3**;  
в I четверти - 27 ;  
во II четверти - 22;  
в III четверти - 30 ;  
в IV четверти - 24 .

| №<br>п/п | Наименование раздела и тем                 | Всего<br>часов | Практическое<br>занятие с<br>компонентами<br>теории |              |              | Контроль        |              |              |
|----------|--|----------------|---|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|
|          |  |                | Кол-во<br>часов                                     | Дата<br>план | Дата<br>факт | Кол-во<br>часов | Дата<br>план | Дата<br>факт |
| 1        | Легкая атлетика                            | 36             | 32  |              |              | 4               |              |              |
| 2        | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24             | 20  |              |              | 4               |              |              |
| 3        | Гимнастика с элементами акробатики         | 21             | 17  |              |              | 4               |              |              |
| 4        | Лыжная подготовка                          | 21             | 19  |              |              | 2               |              |              |
| 10       | <b>Итого часов по курсу :</b>              | <b>102</b>     | <b>88</b>   |              |              | <b>14</b>       |              |              |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока   | Количество часов | Содержание урока   | Планируемые результаты  | Формы контроля и видов деятельности обучающихся. | Оборудование                                       | Домашнее задание             | Дата проведения |
|-------|--|------------------|--|---|--|--|------------------------------|-----------------|
|       |  |                  |  | Знать<br>Уметь  |  |  |                              |                 |
| 1     | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Беговые упражнения. Спринтерский бег | 1                | Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. Беговые упражнения. Спринтерский бег | <b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а, историю возникновения и формирования физической культуры.<br><b>Уметь</b> оказать первую помощь при травмах.                                 | текущий  | Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики | Комплекс утренней гимнастики |                 |
| 2     | Спринтерский бег. Техника низкого старта. <b>Тест бег 30 м.</b>  | 1                | Техника низкого старта. <b>Тест бег 30 м.</b> Упражнения по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физиче.   | <b>Знать</b> технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей.<br><b>Уметь</b> демонстрировать технику низкого старта пробегать 30 м с максимальной скоростью | тест   | секундомер   | Комплекс утренней гимнастики |                 |
| 3     | Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.  | 1                | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.   | <b>Знать</b> технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции<br><b>Уметь</b> пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м                                     | текущий  | секундомер   | Беговые упражнения.          |                 |
| 4     | Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. <b>Бег на результат 60 м.</b>   | 1                | Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. <b>Бег на результат 60 м.</b>   | <b>Знать</b> технику бега по прямой дистанции<br><b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью   | тест   | Секундомер, эстафетные палочки                     | Беговые упражнения.          |                 |
| 5     | Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки. <b>Тест наклон вперёд из положения сидя.</b>                       | 1                | Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. <b>Тест наклон вперёд из положения сидя.</b>   | <b>Знать</b> технику передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге.<br><b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.                   | тест   | Секундомер, эстафетные палочки                     | Беговые упражнения.          |                 |
| 6     | Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки. <b>Тест подтягивание на</b>  | 1                | Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 × 60 м. <b>Тест подтягивание на перекладине.</b>  | <b>Знать</b> технику передачи и приема эстафетной палочки.<br><b>Уметь</b> демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  | тест   | Секундомер, эстафетные палочки                     | Беговые упражнения.          |                 |

|    |   |   |  |   |             |                          |                       |  |
|----|---|---|--|---|-------------|--------------------------|-----------------------|--|
|    | <b>перекладине.</b>   |   |  |   |             |                          |                       |  |
| 7  | Техника бега на средние дистанции. <b>Тест бег на выносливость 1000 м.</b>                            | 1 | Техника бега на средние дистанции. <b>Тест бег на выносливость 1000 м.</b><br>Специальные беговые упражнения.<br>Понятие и темпе упражнения.<br>Упражнения на развитие выносливости.                                       | <b>Уметь</b> демонстрировать бег на средние дистанции   | тест        | Секундомер.              | Беговые упражнения.   |  |
| 8  | Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м).  | 1 | Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м).<br>Упражнения на развитие выносливости.<br>Понятие о ритме упражнения.  | <b>Уметь</b> демонстрировать бег на средние дистанции   | текущий     | Секундомер               | Беговые упражнения.   |  |
| 9  | Техника бега на средние дистанции.  | 1 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения.  | <b>Уметь</b> демонстрировать бег на средние дистанции   |             | Секундомер               | Беговые упражнения.   |  |
| 10 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».                                | 1 | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. <b>Тест прыжок в длину с места.</b> Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов. | <b>Знать</b> технику движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». <b>Уметь</b> демонстрировать прыжок в длину способом «прогнувшись» | <b>тест</b> | Рулетка, грабли, лопата. | Прыжковые упражнения. |  |
| 11 | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись».                               | 1 | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов.                                     | <b>Знать</b> технику движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». <b>Уметь</b> демонстрировать прыжок в длину способом «прогнувшись» | текущий     | Рулетка, грабли, лопата  | Прыжковые упражнения. |  |
| 12 | Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.                              | 1 | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге   | <b>Знать</b> технику метания малого мяча<br><b>Уметь</b> демонстрировать метание малого мяча  | текущий     | Мячи, рулетка            | Метание мяча          |  |
| 13 | Техника метания мяча с разбега.   | 1 | Техника метания мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей.  | <b>Знать</b> технику метания малого мяча<br><b>Уметь</b> демонстрировать метание малого мяча  | текущий     | Мячи, рулетка.           | Метание мяча.         |  |
| 14 | Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча | 1 | Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага  | <b>Знать</b> технику метания малого мяча .<br><b>Уметь</b> демонстрировать метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1                      | текущий     | Мячи., рулетка.          | Метание мяча.         |  |

|    |   |   |   |   |         |                    |               |  |
|----|---|---|---|---|---------|--------------------|---------------|--|
|    |   |   |   | м.  |         |                    |               |  |
| 15 | Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега.                       | 1 | Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Бросок набивного мяча (2 кг - д., 3 кг – ю.) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки  | <b>Знать</b> технику метания малого мяча.<br><b>Уметь</b> продемонстрировать мяча на дальность.   | учётный | Мячи, рулетка.     | Метание мяча. |  |
|    |   |   |   | <b>Знать</b><br><b>Уметь</b>  |         |                    |               |  |
| 16 | Баскетбол. <b>Техника безопасности на уроках спортивных игр.</b> Передвижения и остановки игрока.       | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие   | <b>Знать</b> технику безопасности на уроках спортивных игр.<br><b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). | текущий | Баскетбольные мячи | Ведение мяча  |  |
| 17 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.                                     | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра   | <b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча, играть в баскетбол по упрощенным правилам  | текущий | Баскетбольные мячи | Ведение мяча  |  |
| 18 | Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением.                    | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей  | <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча в движении, играть в баскетбол по упрощенным правилам   | текущий | Баскетбольные мячи | Ведение мяча  |  |
| 19 | Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра.<br><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам Упражнения | <b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам  | текущий | Баскетбольные мячи | Ведение мяча  |  |

|    |  |   |  |  |         |                    |                            |  |
|----|--|---|--|--|---------|--------------------|----------------------------|--|
|    |  |   | на развитие координационных способностей.  |  |         |                    |                            |  |
| 20 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.       | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении.   | <b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам | текущий | Баскетбольные мячи | Бросок мяча в парах        |  |
| 21 | Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.                 | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.  | <b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам | текущий | Баскетбольные мячи | Бросок мяча в парах        |  |
| 22 | Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.   | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты.  | <b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам | текущий | Баскетбольные мячи | Бросок мяча в парах        |  |
| 23 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований.  | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам                                     | текущий | Баскетбольные мячи | Игровые упражнения с мячом |  |
| 24 | Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв..              | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам                                     | текущий |                    | Игровые упражнения с мячом |  |
| 25 | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.  | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра                                       | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам                                     | текущий | Баскетбольные мячи | Игровые упражнения с мячом |  |

|    |  |   |   |  |         |                    |  |  |
|----|--|---|---|--|---------|--------------------|--|--|
|    |  |   | Упражнения на развитие выносливости.  |  |         |                    |  |  |
| 26 | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Игра «Челнок». Учебная игра.                                  | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра.  | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам   | текущий | Баскетбольные мячи | Игровые упражнения с мячом   |  |
| 27 | Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении.   | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей.   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам   | текущий | Баскетбольные мячи | Игровые упражнения с мячом   |  |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Подтягивания в виси.                                     | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | <b>Знать технику безопасности на уроках гимнастики</b><br><b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей. | текущий | перекладина        | Прыжки на скакалке   |  |
| 29 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в виси. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей                            | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.   | текущий | перекладина        | Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки                  |  |
| 30 | Упражнения на гимнастических брусьях. Комплекс общеразвивающих упражнений с  | 1 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подъем переворотом   | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.   | текущий | перекладина        | Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в виси лежа-10 раз) |  |

|    |  |   |   |   |         |             |   |  |
|----|--|---|---|---|---------|-------------|---|--|
|    | гимнастической палкой.<br>Упражнения на развитие силы.   |   | в упор толчком двумя руками (м).<br>Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы  |   |         |             |   |  |
| 31 | Техника выполнения подъема переворотом.<br>Подтягивания в висе.<br>Упражнения на развитие силы.  | 1 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.<br>Упражнения на развитие силы.<br>Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений   | <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.          | текущий | перекладина | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)    |  |
| 32 | Акробатика.Лазанье по канату в два приема.<br>Упражнения ритмической гимнастики.   | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату в два приема.<br>Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д)  | <b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | текущий | Маты, канат | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)    |  |
| 33 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два приема. Упражнения на развитие гибкости.                   | 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок впереди назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема.<br>Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости. | <b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | текущий | Маты, канат | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)    |  |
| 34 | Длинный кувырок; стойка на голове и руках.<br>Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два-три приема.<br>Упражнения на развитие координации. | 1 | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д).<br>Упражнения на развитие координации.                                  | <b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | текущий | Маты, канат | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 35 | Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад . Лазанье по канату и шесту в два-три приема.<br>Общеразвивающие упражнения с мячом.   | 1 | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом.  | <b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | текущий | Маты, канат | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)         |  |
| 36 | Прыжок согнув ноги.<br>Прыжок боком с поворотом на 90°.  | 1 | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90°  | <b>Уметь</b> выполнять  | текущий | Маты,       | Прыжки скакалку   |  |

|    |  |   |   |   |   |                             |  |       |
|----|--|---|---|---|---|-----------------------------|--|-------|
|    | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.   |   | (конь в ширину, высота 110 см) (д).<br>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.   | опорный прыжок  |   | мостик, канат               |  |       |
| 37 | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости | 1 | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости.   | <b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок   | текущий                                   | Козёл, мостик, маты         | Прыжки скакалку  | через |
| 38 | Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости.   | 1 | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости.   | <b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок   | текущий                                   | Козёл, мостик, маты         | Прыжки скакалку  | через |
| 39 | Опорный прыжок. Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.   | 1 | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки        | <b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок   | Оценка техники выполнения опорного прыжка | Козёл, мостик, маты         | Прыжки скакалку  | через |
| 40 | Упражнения в равновесии. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висящем. Общеразвивающие упражнения с мячом.  | 1 | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висящем (м). Общеразвивающие упражнения с мячом. | <b>Уметь</b> выполнять комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) | текущий                                   | Гимнастическое бревно, маты | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)                           |       |
| 41 | Полушпагат и равновесие на одной ноге, танцевальные шаги; прыгивание и соскоки. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись. Упражнения на развитие координации.         | 1 | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висящем (м). Упражнения на развитие координации. | <b>Уметь</b> выполнять комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) | текущий                                   | Гимнастическое бревно, маты | Подтягивание на перекладине (мальчики -10 раз, девочки в висящем лежачем -10 раз)                            |       |
| 42 | Комбинация на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие координации.  |   | з вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Упражнения на развитие гибкости.   | <b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических брусьях                                     | текущий                                   | Брусья, маты                | Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики 22 раза). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. |       |

|    |  |   |   |  |  |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|---|--|--|
| 43 | Комбинация на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие гибкости.   | 1 | Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости   | <b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических брусьях  | текущий  | Брусья, маты                                  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)                    |  |
| 44 | Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. | 1 | Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д) | <b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических брусьях  | текущий  | Брусья, маты                                  | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)                            |  |
| 45 | Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.                                    | 1 | Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений   | <b>Знать</b> о роли опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений<br><b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических брусьях              | Оценка техники выполнения упражнений на гимнастических брусьях | Брусья, маты                                  | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 46 | Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физической подготовленности.   | 1 | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.  | <b>Знать как</b> составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой<br><b>Уметь</b> составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой | текущий  |   | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)                    |  |
| 47 | Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.   | 1 | Преодоление полосы препятствия.   | <b>Уметь</b> преодолевать полосу препятствия   | текущий  | Брусья, маты, козёл, канат, скамейки, бревно. | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)                            |  |
| 48 | Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие координации.  | 1 | Преодоление полосы препятствия.   | <b>Уметь</b> преодолевать полосу препятствия   | текущий  |   | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)                            |  |

|    |   |   |  |   |         |                         |                  |  |
|----|---|---|--|---|---------|-------------------------|------------------|--|
| 49 | <b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований.. Подбор лыжного инвентаря. | 1 | Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. <b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> | <b>Знать:</b> инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.<br><b>Уметь:</b> подбирать лыжный инвентарь | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 50 | Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.  | 1 | Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.   | <b>Уметь:</b> выполнять попеременный и одновременный двушажный ход  | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 51 | Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.                                | 1 | Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двушажный ход.  | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 52 | Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода.  | 1 | Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости.  | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двушажный ход.  | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 53 | Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода .основной вариант.                                  | 1 | Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости.   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двушажный ход.  | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 54 | Основной вариант одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие выносливости.  | 1 | Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости.  | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять основной вариант одношажного хода   | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 55 | Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода.                     | 1 | Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы.   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного хода                                       | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |

|    |   |   |   |  |         |                         |                  |  |
|----|---|---|---|--|---------|-------------------------|------------------|--|
| 56 | Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы.                     | 1 | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы. | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного хода                    | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 57 | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного хода                    | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 58 | Основные варианты и виды конькового хода. Упражнения на развитие силы.                      | 1 | Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжа коньковым ходом.   | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 59 | Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».                                 | 1 | Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах коньковым ходом   | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 60 | Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».                                      | 1 | Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».  | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах коньковым ходом   | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 61 | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м.   | 1 | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м.   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять подъемы в гору скользящим шагом.                       | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 62 | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.        | 1 | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.  | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, выполнять торможение «плугом».  | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 63 | Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом»                                | 1 | Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом».   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом , выполнять торможение «плугом». | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |

|    |   |   |   |   |         |                         |                  |  |
|----|---|---|---|---|---------|-------------------------|------------------|--|
| 64 | Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км  | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом , выполнять повороты «плугом».  | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 65 | Попеременный четырехшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км.                          | 1 | Попеременный четырехшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км.  | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом , выполнять повороты «плугом».  | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 66 | Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках.   | 1 | Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках.   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски.   | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 67 | Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски.  | 1 | Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски.  | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски.   |         | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 68 | Соревнования на дистанции 3 км.   | 1 | Соревнования на дистанции 3 км.   | <b>Уметь:</b> проходить дистанцию 3 км с соревновательной скоростью.  | учётный | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 69 | Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.                  | 1 | Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.  | <b>Уметь:</b> выполнять технику катания с горок, поворот «плугом», преодоление бугров и впадин  | текущий | Лыжи, палки, секундомер | Катание на лыжах |  |
| 70 | Баскетбол. <b>Техника безопасности на уроках спортивных игр.</b> Передвижения и остановки игрока.       | 1 | <b>Техника безопасности на уроках спортивных игр.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие | <b>Знать</b> технику безопасности на уроках спортивных игр<br><b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий | Баскетбольные мячи      | Ведение мяча     |  |

|    |  |   |  |   |         |                    |                      |  |
|----|--|---|--|---|---------|--------------------|----------------------|--|
| 71 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.  | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра  | <b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча , играть в баскетбол по упрощенным правилам | текущий | Баскетбольные мячи | Ведение мяча         |  |
| 72 | Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением.                           | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей   | <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча в движении , играть в баскетбол по упрощенным правилам          | текущий | Баскетбольные мячи | Ведение мяча         |  |
| 73 | Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча        | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам<br>Упражнения на развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам          | текущий | Баскетбольные мячи | Ведение мяча         |  |
| 74 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении  | <b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам          | текущий | Баскетбольные мячи | Бросок мяча в парах  |  |
| 75 | Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.           | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты   | <b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам          | текущий | Баскетбольные мячи | Бросок мяча в парах  |  |
| 78 | Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.   | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты   | <b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам          | текущий | Баскетбольные мячи | Бросок мяча в парах  |  |
| 77 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи.                                  | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным   | текущий | Баскетбольные мячи | Игровые упражнения с |  |

|    |   |          |  |  |         |                       |                            |  |
|----|---|----------|--|--|---------|-----------------------|----------------------------|--|
|    | Позиционное нападение со сменой места.  |          | места. Правила соревнований  | правилам   |         |                       | мячом                      |  |
| 78 | Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв.. | 1        | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости        | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам   | текущий |                       | Игровые упражнения с мячом |  |
| 79 | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.                                 | 1        | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости         | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам   | текущий | Баскетбольные мячи    | Игровые упражнения с мячом |  |
| 80 | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Игра «Челнок». Учебная игра.                 | 1        | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра                                      | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам   | текущий | Баскетбольные мячи    | Игровые упражнения с мячом |  |
| 81 | Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении.  | <b>1</b> | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам   | текущий | Баскетбольные мячи    | Игровые упражнения с мячом |  |
| 82 | Прыжки в высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту.   | 1        | <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Специальные прыжковые упражнения.   | <b>Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики.</b><br><b>Уметь</b> демонстрировать специальные беговые упражнения для прыжках в высоту . | текущий | Стойки, планки, маты. | Прыжки через скакалку      |  |
| 83 | Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.  | 1        | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку  | <b>Уметь</b> демонстрировать разбег и отталкивание в прыжках   | текущий | Стойки, планки, маты  | Прыжки через скакалку      |  |
| 84 | Подбор индивидуального  |          | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.   | <b>Уметь</b> подобрать индивидуальный разбег   | текущий | Стойки,               | Прыжки через               |  |

|    |   |   |  |  |         |                      |   |  |
|----|---|---|--|--|---------|----------------------|---|--|
|    | разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».  |   |  | в прыжках в высоту   |         | планки, маты         | скакалку  |  |
| 85 | Прыжки в высоту .<br>Переход через планку и приземление.  | 1 | Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.   | <b>Уметь</b> продемонстрировать переход через планку и приземление.                          | текущий | Стойки, планки, маты | Прыжки через скакалку   |  |
| 86 | Урок -соревнование по прыжкам в высоту.   |   | Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.   | <b>Уметь</b> продемонстрировать переход через планку и приземление.                          | учётный | Стойки, планки, маты | Прыжки через скакалку   |  |
| 87 | Преодоление полосы препятствий.<br>Приземление на точность и сохранение равновесия.                                       | 1 | Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз).  | <b>Уметь</b> продемонстрировать комплексы упражнений в режиме дня                            | тест    | Стойки, планки, маты | Составить комплекс упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз). |  |
| 88 | Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.<br><b>Тест бег 30 м.</b> |   | Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. <b>Тест бег 30 м.</b>  | <b>Уметь</b> продемонстрировать прыжки через препятствие с грузом на плечах.                 | текущий | Мешочки              | Составить комплекс упражнений на развитие физических качеств.             |  |
| 89 | Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. занятия.     | 1 | Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Поведение обучающимися разминки перед началом занятий.  | <b>Уметь</b> продемонстрировать спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее.   | текущий | Мешочки              | Беговые упражнения.   |  |
| 90 | Кроссовый бег до 15 мин. Техника старта, стартового разгона. .<br><b>Бег на результат 60 м</b>                            | 1 | Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. . <b>Бег на результат 60 м</b> Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. | <b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | тест    | Секундомер           | Беговые упражнения.   |  |
| 91 | Бег по пересеченной местности до 17 мин.<br>Упражнения на развитие силы.  | 1 | Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции.  | <b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 17 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | тест    | Секундомер           | Беговые упражнения.   |  |
| 92 | Техника бега по дистанции, финиширование. <b>Тест</b>   | 1 | Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление  | <b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать горизонтальные             | текущий | Секундомер           | Беговые упражнения.   |  |

|    |  |   |  |   |         |                          |                       |  |
|----|--|---|--|---|---------|--------------------------|-----------------------|--|
|    | <b>наклон вперёд из положения сидя.</b>  |   | вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование. <b>Тест наклон вперёд из положения сидя.</b>   | препятствия.                            |         |                          |                       |  |
| 93 | <b>Тест бег на выносливость 1000 м.</b>  | 1 | <b>Тест бег на выносливость 1000 м.</b> Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости  | <b>Уметь</b> пробежать дистанцию 3000 м | тест    | Секундомер               | Беговые упражнения.   |  |
| 94 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.  | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости.                          | <b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега. | текущий | Рулетка, лопата, грабли. | Прыжковые упражнения. |  |
| 95 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). <b>Тест прыжок в длину с места.</b> | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. <b>Тест прыжок в длину с места.</b> | <b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега. | текущий | Рулетка, лопата, грабли. | Прыжковые упражнения. |  |
| 96 | Техника прыжка в длину с короткого разбега 7–9 беговых шагов и полного разбега 11–13 беговых шагов. Упражнения на развитие силы            | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и полного разбега (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы   | <b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега. | тест    | Рулетка, лопата, грабли. | Прыжковые упражнения. |  |
| 97 | Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.                              | 1 | Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.  | <b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега  | текущий | Рулетка, лопата, грабли. | Прыжковые упражнения. |  |
| 98 | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка.                | 1 | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов  | прыгать в длину с разбега.              | текущий | Рулетка, лопата, грабли. | Метание мяча          |  |

|     |  |   |  |                                      |         |                |              |  |
|-----|--|---|--|--------------------------------------|---------|----------------|--------------|--|
| 99  | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге   | 1 | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге   | <b>Уметь</b> метать мяч с разбега.   | текущий | Мячи, рулетка. | Метание мяча |  |
| 100 | Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростных способностей.  | 1 | Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей                             | <b>Уметь</b> метать мяч с разбега.   | текущий | Мячи, рулетка. | Метание мяча |  |
| 101 | Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага | 1 | Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага                 | <b>Уметь</b> метать мяч с разбега.   | текущий | Мячи, рулетка. | Метание мяча |  |
| 102 | Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх.                                       | 1 | Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки. | <b>Уметь</b> метать на дальность мяч | Учётный | Мячи, рулетка. | Метание мяча |  |

### Литература :

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»
2. Спортивные подвижные игры .Л.И. Гуровиц. М. 2005.
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2003.- (Настольная книга)
- 4.Физкультура 9 класс. Поурочные планы /Авт. Сост./ Г.В. Бондаренко – Волгоград:Учитель,2004.-144 .
5. Уроки физической культуры в 9 классе. Пособие для учителя. Под ред. Г.П. Богданова. М. «Просвещение».
6. Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост./ Е.Л.Гордияш,И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.