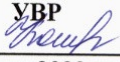


УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия № 7»
(МБОУ «Гимназия № 7»)

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
Котлярова Я. В. 
«31» 08 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Гимназия № 7»
Л.М. Запрудаева 
«31» 08 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень обучения, класс: основное общее образование

Параллель/ класс: 9 «А», 9 «Б», 9 «В».

Количество часов (на уровень): 510

Количество часов по годам обучения:

5 класс – 102

6 класс – 102

7 класс – 102

8 класс – 102

9 класс – 102

Учитель: Слепухов Леонид Михайлович

РАССМОТРЕНО на МО

Протокол № 1 от

«30» 08 2022 г.

Руководитель МО

 Л. М. Слепухов

г. Норильск
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5 – 9 классов составлена в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273 - ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.11.2019 г. №632 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных организациях» от 29.12.2010. № 189 (с изменениями от 29 июня 2011 г. № 85);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Одобрена решением от 08.04.2015, протокол №1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020) www.fgosreestr.ru
- Примерная программа по учебному предмету физическая культура: «Комплексная программа физического воспитания учащихся V – IX классов», В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2018 год.
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Гимназия № 7»;
- Устав МБОУ «Гимназия № 7»;
- «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ «Гимназия № 7».

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область Физическая культура и ОБЖ инвариантной части учебного плана.

Согласно базисному (учебному) плану МБОУ "Гимназия". Всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 часов, из них по 102 часа в 5-9 классах (3ч. в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Период основной школы характеризуется обучением основам базовых видов двигательных действий (базовые виды спорта), дальнейшим развитием координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости), а также сочетание этих способностей. Уроки физической культуры в V-IX классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и т.д. Физические, нравственные, волевые и духовные качества личности воспитанности на каждом этапе комплексно, и выделить обособленность на каждой ступени образования не возможно.

Для спортивных секций и уроку физической культуры материалом по общей физической подготовке является единым. Цель внеурочных форм деятельности состоит в том, что бы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в базовых видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств и приобщать школьника к регулярным занятиям физической культурой спортом.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Общее количество часов	Распределение по классам				
			5	6	7	8	9
I	Физическая культура как область знаний	20	4	4	4	4	4
1	История физической культуры	3	1	1	1	-	-
2	Физическая культура и спорт в современном обществе	2	-	-	-	1	1
3	Базовые понятий физической культуры	10	2	2	2	2	2
4	Физическая культура человека	5	1	1	1	1	1
II	Способность двигательной деятельности	35	7	7	7	7	7
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	25	5	5	5	5	5
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	10	2	2	2	2	2
III	Физической совершенствование	405	81	81	81	81	81

1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	35	7	7	7	7	7
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	340	68	68	68	68	68
3	Упражнения этнокультурной направленности	30	6	6	6	6	6
IV	Углубленное изучение избранных элементов программы(в зависимости от потребностей обучающихся и квалификации учителя)	50	10	10	10	10	10
V	ИТОГО:	510	102	102	102	102	102

Физическая культура как область знаний

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5	<p>1.Олимпийские игры древности.</p> <p>2.Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>3. Здоровье и здоровый образ жизни: режим дня, режим питания, закалывающие и восстановительные процедуры.</p>	<p>1.Характеристика видов спорта включённых в Олимпийские игры древности.</p> <p>2.Участие в проведение внеклассных занятий физкультурно-оздоровительной направленности</p> <p>3.Ведение дневника здоровья.</p>
6-7	<p>1.Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России.</p> <p>2.Физическое развитие. Физическая техника подготовка.</p> <p>3.Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирование способов поведения межличностного общения.</p>	<p>1.Характеристика видов спорта включённых в современные Олимпийские игры.</p> <p>2.На собственном примере планирования физического развития.</p>
8-9	<p>1.Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизни деятельности современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе.</p> <p>2.Физические качества и физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>3.Контроль и наблюдение за состояние здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>1.Участие в исследовательской деятельности.</p> <p>2.Развитие собственных физических качеств по созданному плану под руководством педагога.</p> <p>3.Ведение дневника здоровья.</p>

Способы двигательной деятельности

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5-6	<p>1.Выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью на основе подвижных игр и базовых видов</p>	<p>1.Совместные школьные спортивные сооружения</p>

	спорта. 2.Самонаблюдение и самоконтроль.	2.Изложение данных самонаблюдения и самоконтроля в дневнике, графиках, таблицах.
7-8	1.Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке. 2.Оценивание техники выполнения физических упражнений.	1.Видимая коррекция на собственном примере (мониторинг). 2.Критерии оценивания в гимнастике.
8-9	1.Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок, туристических походов. 2.Измерение резервов организма и состояния здоровья, с помощью функциональных проб.	1.Правила проведения соревнований по туризму, судейская практика. 2.Самостоятельная обработка данных, подготовка предварительных заключений.

Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5-6	Подвижные игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и перенапряжения	Придумать и провести подвижную игру. Личностная коррекция осанки и регулирование массы тела, формирование телосложения под руководством педагога.
	организма, коррекции осанки и регулирования массы тела, формирование телосложения.	
7-8	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Принципы построения комплексов упражнений. Подбор упражнений для собственного использования.
9	Индивидуальные комплексы, адаптивной физической культуры, при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.	Участие в исследовательской деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность
Гимнастика с основами акробатики.

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Строевые упражнения		
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Из колонны по два в колонну по четыре, в колонну по одному разведением и слиянием.	
6	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на	

	месте.	
7	Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команды на месте: «Полповорота напра-ВО!», «полповорота нале-ВО!».	
8	Выполнение команды: «Прямо», повороты и движение направо и налево	
9	Переход с шага на месте на ходу в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонные по два, по четыре в движении.	
Общеразвивающие упражнения на месте и в движении		
5-9	Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.	
Висы и упоры		
5	Юноши: не перекладине висы согнувшись и прогнувшись, подтягивания прямых ног в висте. Девушки: на перекладе смешанные висы, подтягивание в висте лежа.	Юноши: Упражнения на низкой и средней перекладине: махом одной, толчком другой перемак в вист согнувшись, переворот назад в вист со сходом на ноги.
6	Юноши: подтягивание в висте. Девушки: подтягивание в висте лежа, подтягивание ног в висте.	упражнения на невысокой перекладине подъем в упор с прыжка,
7	Юноши: подъем переворот в упор толчком двумя ногами. Передвижение в висте махом назад и соскок, подтягивание на висте. Девушки: махом одной и толчком другой подъем переворот в упор (низкая перекладина), подтягивание в висте лежа, поднимание ног в висте.	Юноши: Упражнения на невысокой перекладине подъем в упор с прыжка, Девушки: махом одной и толчковой другой подъем переворотом в упор на низкой перекладине
8	Юноши: подтягивание в висте. Девушки: упор на перекладине и опускание вперед на висте лежа.	Юноши: махом вперед соскок прогнувшись.
Опорные прыжки		
5	Прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (козел, конь 80-100см)	Юноши: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину.
6	Юноши: прыжок согнув ноги через гимнастического козла. 100-110см. Девушки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла. 100-110см	
7	Юноши: прыжки, согнув ноги врозь через козла шириной 105-115см. Девушки: прыжок ноги врозь через козла шириной 105-110см.	
8	Юноши: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115см.	

	Девушки: прыжки боком с поворотом 90° через козла вширину 110см.	
9	Юноши: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115см. Девушки: прыжки боком через козла в ширину 110см.	
Акробатические упражнения		
5	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Передвижение по напольному гимнастическому бревну: ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку.	Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком – 1м).
6	Юноши, девушки: два кувырка впереди слитно, мост из положения стоя с помощью. Девушки: передвижение по гимнастическому бревну поворотов на носках в полуприсев, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.	Юноши, девушки: Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.
7	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девушки: мост, кувырок назад полушпагат. Передвижение по гимнастическому бревну стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед.	Юноши: Акробатическая комбинация из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, пережат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, стать в основную стойку. Девушки: передвижение по гимнастическому бревну стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.
8	Юноши: кувырок назад в упор, стоя наги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках Девушки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед	Юноши: Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3-4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев. Девушки: Передвижение по гимнастическому бревну: ходьба со взмахами ног (до конца бревна), поворот на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.
9	Юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь Девушки: «мост» и поворот в упор стоя	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: упражнение на

	на одном колене; кувырок вперед, назад; равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок боком к бревну. Гимнастическая комбинация из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
<i>Силовые упражнения гимнастики</i>		
5-9	Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.	

Легкая атлетика

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<i>Овладение техникой спринтерского бега</i>		
5-7	Бег с ускорением до 30, безна результат 60 м, эстафеты с ускорением до 60м, челночный бег 3*10м.	
8-9	Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м, бег с ускорением от 50м до 80м, скоростной бег до 70м, без на результат 60м, челночный бег 3*10	Бег на результат 100м. эстафеты с ускорением до 100м.
<i>Овладение техникой длительного бега</i>		
5	Равномерный бег до 12 минут, контрольный без 300-500м	Президентский тест – 1000м, бег без учёта времени (контроль) – 1,5-2км, эстафеты с ускорением от 60 до 100м
6	Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 1000м, бег без учёта времени – 2,5км, эстафеты с ускорением от 60 до 100м
7	Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м	Президентский тест – 1000(1500)м, без без учёта времени м0 2,5 – 3км, эстафеты с ускорением от 100-150м
8-9	Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест . 1000(1500)м, без без учёта времени – 3км, эстафеты с ускорением от 100 до 200м
<i>Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги</i>		
5-6	Прыжок с 7-9 шагов разбега	
7	Прыжок с 9-11 шагов разбега	
8-9	Прыжок с 11-13 шагов разбега	
5-6	Прыжок в длину с места	
<i>Овладение техникой прыжка в высоту способом перегибания</i>		
5-7	Прыжок с 3-5 шагов разбега	
8-9	Прыжок с 11-13 шагов разбега	
<i>Овладение техникой метания меча на дальность</i>		
5	Метание, в цель с 6-8м, движущаяся цель,	

	на дальность	
6	Метание, в цель с 8-10м, движущаяся цель, на дальность	
7	Метание с 1-3 шагов, в цель с 10-12м, на дальность с 4-5 шагов.	
8	Метание с 1-3 шагов, в цель с 10-12 м, движущаяся цель, на дальность с 4-5 шагов с утяжеленным мячом – 150гр	
9	Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр. С 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность, движущуюся цель.	

Лыжная подготовка

класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5	Поза лыжника. Торможение «плугом». Отталкивание в катании по прямой. Поворот направо и налево. Упражнения в равновесии (скольжение в позе лыжника). Скольжение на двух, одной лыжне. Движение рук при катании на лыжах. Катание по прямой с маховыми поочерёдными движениями рук. Поворот приставным шагом. Подкидные игры. Эстафеты.	Бег на дистанции до 500 м.
6	Катание на лыжах по прямой, выполнение поворотов вправо, влево, кругом. Упражнения в поворотах, поворотах приставными шагами по кругу малого радиуса. Совершенствование маховых движений. Совершенствование отталкивания левой и правой ногой. Катание по кругу с маховыми движениями рук. Совершенствование торможения всеми способами. Совершенствование равновесия. Поворот кругом в движении. Торможение переступанием. Подвижные игры. Эстафеты.	Бег на дистанции до 800 м.
7	Техника бега по повороту. Бег по повороту. Бег со старта. Стартовая поза и разбег. Совершенствование равновесия. Подвижные игры. Эстафеты.	Бег на дистанции до 1000 м.
8	Бег по прямой и повороту. Бег по прямой с маховыми движениями рук на прямой и повороте с переходом для смены лыжни. Бег по прямой и повороту с согласованной работой рук. Учебные соревнования.	Юноши: бег на дистанции до 1500 м. Девушки: бег на дистанции до 1300 м.
9	Бег по прямой и вход в поворот. Выход из поворота, смена лыжни, нарушения правил бега. Стартовый разбег. Вход и выход из поворота. Учебные соревнования.	Юноши: бег на дистанции до 2000 м. Девушки: бег на дистанции до 1500 м.

Спортивные игры
Баскетбол

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<i>Овладение техникой передвижения, остановок и стоек</i>		
5-9	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге. Остановка прыжком.	
6	Повороты без мяча и с мячом	
7-9	Комбинация из вышеуказанных основных элементов передвижения	
<i>Освоение ловли и передачи мяча</i>		
5-7	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках).	Выполнение упражнений на скорость.
8-9	То же, что выше но с сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях.	Выполнение упражнений на скорость.
<i>Освоение техники ведения мяча</i>		
5-7	Ведение мяча внижкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления	Выполнение упражнений на скорость.
8-9	Ведение мяча внижкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущее и не ведущей рукой	Выполнение упражнений на скорость.
<i>Овладение техникой бросков мяча</i>		
5-6	Броски одной и двумя руками на месте и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6 м.	Выполнение упражнений на скорость.
7	Броски одной и двумя руками на месте и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6 м и 4,8 м.	Выполнение упражнений на скорость.
8-9	Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке	Выполнение упражнений на скорость.
<i>Освоение индивидуальной техники защиты</i>		
5-6	Вырывание и выбивание мяча	
7-9	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	
<i>Закрепление техники владения мячом</i>		
5-9	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
<i>Освоение тактики игры</i>		
5	Тактика свободного нападения, Позиционное нападение	
6	Нападение быстрым прорывом (1:0)	
7	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	

8-9	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 классе). Взаимодействие трёх игроков.	
Овладение игрой		
5-9	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	Игра по официальным правилам

Волейбол

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра “Пионербол”.	Нижняя прямая подача с 3-5м.
6	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть и т.д.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений, владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.	Нижняя прямая подача с 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Организация и проведение подвижных игр, помощь в судействе, подготовка мест игры.
7	Передача мяча двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд; учебная игра.	Нижняя прямая подача с расстояния 4-6м от сетки.
8	Передача мяча сверху двумя руками; передача мяча снизу; приём подачи; игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная двусторонняя игра;	Прямой нападающий удар; верхняя прямая подача.
9	Передача мяча сверху двумя руками; передача мяча снизу; приём мяча, отскочившего от сетки; приём подачи и первая подача к сетке в зону 3; прямой нападающий удар; блокирование нападающего удара; верхняя прямая подача; игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная двусторонняя игра.	Подача мяча в заднюю зону.

Элементы единоборств

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
7	Стойка. Передвижение в стойке. Подвижные игры. Упражнения по овладению приемами страховки	
8	Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	
9	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Подвижная игра «Перетягивание в парах».	

Технологии, формы организации учебных занятий, основные виды деятельности.

1. Основной формой организации учебных занятий по физической культуре в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:
 - является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
 - проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
 - осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
 - содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т. д.

Уроки физической культуры проводятся 3 раза в неделю по 45 минут каждый. Содержательная сторона урока определяется программой по физическому воспитанию, в которой четко определены цели, задачи, учебные темы, требования и нормативы. Она составлена таким образом, чтобы учащиеся усвоили ее разделы на уроках за установленное количество часов.

Основные виды (методы) деятельности:

1. Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся. Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако, нужно стремиться как можно больше использовать фронтальный метод и непосредственно на двигательную деятельность обучающихся, что очень существенно. Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например — при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений, при отработке технических приемов игры в волейбол в парах. Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, — учеников.
2. Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и

других признаков. Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

3. Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применяется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.
4. Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах, как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений. На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.
5. Дистанционный метод применяется в период длительной болезни или объявленного в связи с эпидемиологической обстановкой карантина. При возникновении необходимости в их использовании, учащиеся имеют возможность получать консультации учителя через электронный журнал, электронную почту, WhatsApp или Viber, используя для этого различные каналы выхода в Интернет. Организация общения с детьми и родителями, а также контроль за выполнением домашнего задания осуществляется в группе «WhatsApp» или через электронную почту. При использовании дистанционных технологий и электронного обучения информационное и методическое обеспечение образовательного процесса обеспечивается за счет применения следующих электронных ресурсов: Дневник.у. Педагогом используются имеющиеся на Образовательных порталах и платформах ресурсы и задания (текстовые, фото, видео, мультимедийные и др.)

При организации занятий с использованием дистанционных технологий и с использованием электронных образовательных ресурсов учитываются требования п. 10.18. СанПиН 2.4.2.2821-10

Непрерывная деятельность в минутах						
Кссы	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного сечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
5-7		25		20		
8-11		30		25		

При использовании дистанционных технологий и электронного обучения:

- *формы организации занятий* (лекция, консультация, самостоятельная работа, практическая работа, проектная работа).

- *формы организации самостоятельной работы обучающихся* (домашние задания, самостоятельные работы, просмотр видео-лекций, изучение печатных и других учебных и методических материалов).
- *получение обратной связи* (письменные ответы, фотографии, видеозаписи, презентации, текстовые и аудио рецензии).

Формы аттестации и контроля		
Вид контроля/ Форма обучения	Очная	Очная с использованием дистанционных технологий
Текущий контроль	Устный опрос, наблюдение за индивидуальной работой обучающихся, прием учебных нормативов	Анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, рецензирование работы обучающегося
Итоговый контроль	Самоконтроль, взаимоконтроль, тестирование, проектная деятельность, соревнования	Самодиагностика, тестирование с проверкой педагогом, проектная деятельность задания с ответом в виде файла

6.

Планируемые результаты реализации предмета «Физическая культура» Основы знаний

Выпускник 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В дальнейшем использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий ФК и спортом в активный отдых и досуг.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину; уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В результате освоения программного материала по физической культуре в 5-9 классах учащиеся должны научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления

собственного здоровья и т.д.;

- 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 выполнении, 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включением в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Формирование здорового образа жизни.

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем и т.д.;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой

на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах.

Оценка производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес в занятиях ФК, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его физических качеств и двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области ФК и ведению здорового образа жизни.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности учащихся.

Критерий оценки успеваемости учащихся

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование. Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнения контрольных упражнений и комбинированный метод. Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях; Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях; Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не чётко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся; организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3»- более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется не один из пунктов.

Оценка «2»- обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры:

1. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
2. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Список литературы:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I-IV классов», В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2011 год.
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся V-IX классов», В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2011 год.
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся X-XI классов», В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2011 год.

Список ЦОР (цифровые образовательные ресурсы):

1. <https://infourok.ru>
2. <https://ru.wikipedia.org>wiki>
3. <https://uchi.ru>
4. <https://edu.1sept.ru>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 «А» КЛАСС

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	ВРП
	план	факт		
Легкая атлетика.				
1			Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.),	Умственное,

			стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	здоровьесберегающ ее, физическое.
2			Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
3			Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречная эстафета	Здоровьесберегаю щее, физическое.
4			Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
5			Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Воронье кони».	Здоровьесберегаю щее, физическое.
6			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	
7			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
8			Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
9			Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»	Здоровьесберегаю щее, физическое.
10			Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель»	Здоровьесберегаю щее, физическое.
11			Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
12			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Здоровьесберегаю щее, физическое.
Гимнастика с элементами акробатики.				
13			История гимнастики. Т. Б. на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения.	Умственное, здоровьесберегающ ее, физическое.
14			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы	Здоровьесберегаю щее, физическое.
15			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
16			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.	Здоровьесберегаю щее,

			Смешанные висы (Д)	физическое.
17			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей	Здоровьесберегающее, физическое.
18			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей	Здоровьесберегающее, физическое.
19			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в висе .Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись.	Здоровьесберегающее, физическое.
20			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
21			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев.Соскок прогнувшись.	Здоровьесберегающее, физическое.
22			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ на месте. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Развитие ловкости и силовых способностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
23			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастической палкой . Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	Здоровьесберегающее, физическое.
24			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. скамейкой. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату.	Здоровьесберегающее, физическое.
Баскетбол.				
25			Правила ТБ при игре в баскетбол. История баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
26			Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Здоровьесберегающее, физическое.
27			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Здоровьесберегающее, физическое.
28			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Здоровьесберегающее, физическое.
29			Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Здоровьесберегающее, физическое.
30			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
31			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча	Здоровьесберегающее

			на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	шее, физическое.
32			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
33			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
34			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
35			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
36			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка», раскатка мяча). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
37			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
38			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу, с ходу. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
39			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
40			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
41			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (1*1). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегаю шее, физическое.

42			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча в парах. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Здоровьесберегающее, физическое.
43			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
44			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
45			Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Введение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Здоровьесберегающее, физическое.
46			Стойка и передвижение игрока. Введение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	Здоровьесберегающее, физическое.
47			Стойка и передвижение игрока. Введение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка», раскачка мяча). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
48			Стойка и передвижение игрока. Введение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
Волейбол.				
49			История волейбола. Техника безопасности.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
50			Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Здоровьесберегающее, физическое.
51			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Здоровьесберегающее, физическое.
52			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Здоровьесберегающее, физическое.
53			Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	Здоровьесберегающее, физическое.
54			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после	Здоровьесберегающее, физическое.

			перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	
55			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	Здоровьесберегающее, физическое.
56			Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Здоровьесберегающее, физическое.
57			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача	Здоровьесберегающее, физическое.
58			Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Здоровьесберегающее, физическое.
59			Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Здоровьесберегающее, физическое.
60			Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.	Здоровьесберегающее, физическое.
61			Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	Здоровьесберегающее, физическое.
62			Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача	Здоровьесберегающее, физическое.
63			Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Здоровьесберегающее, физическое.
64			Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача с 6 метров.	Здоровьесберегающее, физическое.
65			Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегающее, физическое.
66			Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегающее, физическое.
67			Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегающее, физическое.
68			Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегающее, физическое.
69			Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегающее, физическое.
Лыжная подготовка.				
70			Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
71			Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	Здоровьесберегающее, физическое.
72			Попеременный двухшажный ход.	Здоровьесберегающее, физическое.
73			Попеременный двухшажный ход. Катание с	Здоровьесберегающее

			горок.	шее, физическое.
74			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
75			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
76			Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Здоровьесберегаю шее, физическое.
77			Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
78			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
79			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
80			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
81			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
82			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
83			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
84			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
85			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
86			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
87			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	Здоровьесберегаю шее, физическое.
Гимнастика с элементами акробатики.				
88			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн.стенкой. Лазание по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	Умственное, здоровьесберегающ ее, физическое.
89			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с	Здоровьесберегаю

			гимн.стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	шее, физическое.
90			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн.стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	Здоровьесберегающее, физическое.
91			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн.стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	Здоровьесберегающее, физическое.
92			Способы перестроений: дроблением и сведением, разведением и слиянием. ОРУ с набивными мячами. Кувьрки вперед и назад. Перетягивание каната. Развитие силы.	Здоровьесберегающее, физическое.
93			Строевой шаг, повороты на месте. ОРУ в движении. Лазание по канату. Висы и кувьрки в подвижной игре: «Полоса препятствий». Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
Легкая атлетика.				
94			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
95			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Здоровьесберегающее, физическое.
96			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (40-50м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
97			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Здоровьесберегающее, физическое.
98			Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
99			Бег. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
100			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
101			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
102			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 «Б» КЛАСС

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	ВРП
	план	факт		
Легкая атлетика.				
1			Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
2			Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Здоровьесберегающее, физическое.
3			Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречная эстафета	Здоровьесберегающее, физическое.
4			Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Здоровьесберегающее, физическое.
5			Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Воронье кони».	Здоровьесберегающее, физическое.
6			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	
7			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры.	Здоровьесберегающее, физическое.
8			Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Здоровьесберегающее, физическое.
9			Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»	Здоровьесберегающее, физическое.
10			Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель»	Здоровьесберегающее, физическое.

11			Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Здоровьесберегающее, физическое.
12			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Здоровьесберегающее, физическое.
Гимнастика с элементами акробатики.				
13			История гимнастики. Т. Б. на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
14			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы	Здоровьесберегающее, физическое.
15			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
16			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д)	Здоровьесберегающее, физическое.
17			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей	Здоровьесберегающее, физическое.
18			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей	Здоровьесберегающее, физическое.
19			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в висе .Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись.	Здоровьесберегающее, физическое.
20			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
21			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев.Соскок прогнувшись.	Здоровьесберегающее, физическое.
22			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ на месте. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Развитие ловкости и силовых способностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
23			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастической палкой . Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	Здоровьесберегающее, физическое.
24			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастической скамейкой. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату.	Здоровьесберегающее, физическое.
Баскетбол.				
25			Правила ТБ при игре в баскетбол. История баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
26			Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Здоровьесберегающее, физическое.
27			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Здоровьесберегающее, физическое.

28			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Здоровьесберегающее, физическое.
29			Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Здоровьесберегающее, физическое.
30			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
31			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
32			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
33			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Здоровьесберегающее, физическое.
34			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Здоровьесберегающее, физическое.
35			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
36			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка», раскачка мяча). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
37			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	Здоровьесберегающее, физическое.
38			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок	Здоровьесберегающее, физическое.

			двумя руками снизу, с ходу. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
39			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	Здоровьесберегающее, физическое.
40			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
41			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (1*1). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
42			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча в парах. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Здоровьесберегающее, физическое.
43			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
44			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
45			Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Здоровьесберегающее, физическое.
46			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	Здоровьесберегающее, физическое.
47			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка», раскачка мяча). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
48			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.

Волейбол.				
49			История волейбола. Техника безопасности.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
50			Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Здоровьесберегающее, физическое.
51			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Здоровьесберегающее, физическое.
52			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Здоровьесберегающее, физическое.
53			Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	Здоровьесберегающее, физическое.
54			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	Здоровьесберегающее, физическое.
55			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	Здоровьесберегающее, физическое.
56			Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Здоровьесберегающее, физическое.
57			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача	Здоровьесберегающее, физическое.
58			Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Здоровьесберегающее, физическое.
59			Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Здоровьесберегающее, физическое.
60			Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.	Здоровьесберегающее, физическое.
61			Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	Здоровьесберегающее, физическое.
62			Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача	Здоровьесберегающее, физическое.
63			Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Здоровьесберегающее, физическое.
64			Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача с 6 метров.	Здоровьесберегающее, физическое.
65			Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегающее, физическое.
66			Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегающее, физическое.
67			Стойки и перемещения. Подача, приём и	Здоровьесберегающее

			передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	щее, физическое.
68			Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
69			Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
Лыжная подготовка.				
70			Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	Умственное, здоровьесберегающ ее, физическое.
71			Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
72			Попеременный двухшажный ход.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
73			Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
74			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
75			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
76			Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Здоровьесберегаю щее, физическое.
77			Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
78			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
79			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
80			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
81			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
82			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
83			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Здоровьесберегаю щее, физическое.
84			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Здоровьесберегаю щее, физическое.

85			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Здоровьесберегающее, физическое.
86			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Здоровьесберегающее, физическое.
87			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	Здоровьесберегающее, физическое.
Гимнастика с элементами акробатики.				
88			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн.стенкой. Лазание по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
89			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн.стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	Здоровьесберегающее, физическое.
90			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн.стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	Здоровьесберегающее, физическое.
91			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн.стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	Здоровьесберегающее, физическое.
92			Способы перестроений: дроблением и сведением, разведением и слиянием. ОРУ с набивными мячами. Кувырки вперёд и назад. Перетягивание каната. Развитие силы.	Здоровьесберегающее, физическое.
93			Строевой шаг, повороты на месте. ОРУ в движении. Лазание по канату. Висы и кувырки в подвижной игре: «Полоса препятствий». Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
Легкая атлетика.				
94			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
95			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Здоровьесберегающее, физическое.
96			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (40-50м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
97			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Здоровьесберегающее, физическое.
98			Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.

99			Бег. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
100			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
101			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
102			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 «В» КЛАСС

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	ВРП
	план	факт		
Легкая атлетика.				
1			Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
2			Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Здоровьесберегающее, физическое.
3			Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречная эстафета	Здоровьесберегающее, физическое.
4			Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Здоровьесберегающее, физическое.
5			Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Вороньи кони».	Здоровьесберегающее, физическое.
6			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и	

			часовые»	
7			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры.	Здоровьесберегающее, физическое.
8			Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Здоровьесберегающее, физическое.
9			Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»	Здоровьесберегающее, физическое.
10			Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель»	Здоровьесберегающее, физическое.
11			Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Здоровьесберегающее, физическое.
12			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Здоровьесберегающее, физическое.
Гимнастика с элементами акробатики.				
13			История гимнастики. Т. Б. на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
14			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы	Здоровьесберегающее, физическое.
15			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
16			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д)	Здоровьесберегающее, физическое.
17			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей	Здоровьесберегающее, физическое.
18			Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей	Здоровьесберегающее, физическое.
19			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в висе .Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись.	Здоровьесберегающее, физическое.
20			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
21			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев.Соскок прогнувшись.	Здоровьесберегающее, физическое.
22			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ на	Здоровьесберегающее

			месте. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Развитие ловкости и силовых способностей.	шее, физическое.
23			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	Здоровьесберегающее, физическое.
24			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастической скамейкой. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату.	Здоровьесберегающее, физическое.
Баскетбол.				
25			Правила ТБ при игре в баскетбол. История баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
26			Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Здоровьесберегающее, физическое.
27			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Здоровьесберегающее, физическое.
28			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Здоровьесберегающее, физическое.
29			Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Здоровьесберегающее, физическое.
30			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
31			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
32			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
33			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Здоровьесберегающее, физическое.
34			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и	Здоровьесберегающее, физическое.

			соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	
35			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
36			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка»), раскачка мяча). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
37			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	Здоровьесберегающее, физическое.
38			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу, с ходу. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
39			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	Здоровьесберегающее, физическое.
40			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
41			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (1*1). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
42			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча в парах. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Здоровьесберегающее, физическое.
43			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
44			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
45			Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками	Здоровьесберегающее, физическое.

			от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	
46			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	Здоровьесберегающее, физическое.
47			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка», раскачка мяча). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
48			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
Волейбол.				
49			История волейбола. Техника безопасности.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
50			Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Здоровьесберегающее, физическое.
51			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Здоровьесберегающее, физическое.
52			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Здоровьесберегающее, физическое.
53			Стойка игрока. Перемещения в стойке (бокром, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	Здоровьесберегающее, физическое.
54			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	Здоровьесберегающее, физическое.
55			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	Здоровьесберегающее, физическое.
56			Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Здоровьесберегающее, физическое.
57			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача	Здоровьесберегающее, физическое.
58			Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Здоровьесберегающее, физическое.
59			Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Здоровьесберегающее, физическое.
60			Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.	Здоровьесберегающее, физическое.

61			Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	Здоровьесберегающее, физическое.
62			Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача	Здоровьесберегающее, физическое.
63			Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Здоровьесберегающее, физическое.
64			Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача с 6 метров.	Здоровьесберегающее, физическое.
65			Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегающее, физическое.
66			Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегающее, физическое.
67			Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегающее, физическое.
68			Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегающее, физическое.
69			Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Здоровьесберегающее, физическое.
Лыжная подготовка.				
70			Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
71			Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	Здоровьесберегающее, физическое.
72			Попеременный двухшажный ход.	Здоровьесберегающее, физическое.
73			Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	Здоровьесберегающее, физическое.
74			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Здоровьесберегающее, физическое.
75			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	Здоровьесберегающее, физическое.
76			Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Здоровьесберегающее, физическое.
77			Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	Здоровьесберегающее, физическое.
78			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Здоровьесберегающее, физическое.
79			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Здоровьесберегающее, физическое.
80			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём	Здоровьесберегающее,

			«полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	физическое.
81			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Здоровьесберегающее, физическое.
82			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Здоровьесберегающее, физическое.
83			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Здоровьесберегающее, физическое.
84			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Здоровьесберегающее, физическое.
85			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Здоровьесберегающее, физическое.
86			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Здоровьесберегающее, физическое.
87			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	Здоровьесберегающее, физическое.
Гимнастика с элементами акробатики.				
88			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн.стенкой. Лазание по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	Умственное, здоровьесберегающее, физическое.
89			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн.стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	Здоровьесберегающее, физическое.
90			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн.стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	Здоровьесберегающее, физическое.
91			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн.стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	Здоровьесберегающее, физическое.
92			Способы перестроений: дроблением и сведением, разведением и слиянием. ОРУ с набивными мячами. Кувьрки вперёд и назад. Перетягивание каната. Развитие силы.	Здоровьесберегающее, физическое.
93			Строевой шаг, повороты на месте. ОРУ в движении. Лазание по канату. Висы и кувьрки в подвижной игре: «Полоса препятствий». Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств.	Здоровьесберегающее, физическое.
Легкая атлетика.				
94			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ	Умственное,

			развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	здоровьесберегающее, физическое.
95			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Здоровьесберегающее, физическое.
96			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (40-50м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
97			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмы.	Здоровьесберегающее, физическое.
98			Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
99			Бег. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
100			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
101			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.
102			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Здоровьесберегающее, физическое.