

«Утверждаю»

Генеральный директор  
ЧОУ Средней общеобразовательной  
Гуманитарно-художественной школы

«МИРТ»  
В.М. Петрова  
2020 г.



«Принято»

Педагогическим советом школы  
ЧОУ ГХШ «МИРТ» протокол №1  
от 28 августа 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

*С.А. Ковалева*  
\_28\_ августа 2020 года

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ГУМАНИТАРНО-ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА «МИРТ»**

**Рабочая программа  
на 2020-2021 учебный год**

**по физической культуре в 9 классе**

Рабочая программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич и на основе ФГОС ООО и Образовательной программы ЧОУ ГХШ «МИРТ»

**Программа рассчитана на 102 часов в год  
3 часа в неделю (по учебному плану 3 часа, по программе 3 часа)  
Рабочую программу составил учитель физической культуры : Гай Б.С.**

г. Санкт-Петербург

Создание рабочей программы основано на следующих нормативных документах:

- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, на 2014-2015 учебный год
- Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
- Приказ МО РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» от 30.08.2010 № 889
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»
- Письмо Министерства просвещения РФ от 8 апреля 2020 г. №ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса»
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226), в целях оказания методической помощи при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Получение обучающимися ЧОУ ГХШ «МИРТ» образования осуществляется на основании ст. № 16 ,ч.1,2,4, ст.№ 17 и ч.2 ст.№ 63.Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ об образовании Российской Федерации и на основании устава школы.
- При реализации РП по физической культуре используются различные образовательные технологии, в т.ч. в соответствии с образовательными потребностями обучающихся и их родителей (законных представителей), дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Порядок сетевой формы реализации образовательных программ, а также реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, регламентируется ст.15,16 ФЗ-273.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели (без учета промежуточной аттестации)

Программа создана на основе комплексной программы по физическому воспитанию, авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич, обеспечивает освоение Федерального государственного образовательного стандарта учебного предмета физическая культура, одобренного решением коллегии Минобрнауки России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003г.№ 21/12. и утвержденным приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 г. № 1089., согласно БУП 2004 г. в 5, 9 классах. Учебников «Физическая культура» 5-6-7 кл. Автор М.Я. Виленский М - «Просвещение» 2011 г. Учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы входит в федеральный перечень учебников на 2013-2014 учебный год.

### **Планируемые результаты обучения**

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 9-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры  
**ЗНАТЬ:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- особенности развития избранного вида спорта;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укреплении здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **УМЕТЬ:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности

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

- проведении самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включении занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### **Двигательные умения и навыки:**

**В циклических и ациклических движениях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м с низкого старта; в равномерном темпе бегать М-20мин, Д-15мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту способом «Перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель; метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (М), на разновысоких брусьях (Д); опорные прыжки через козла в длину (М), и

ширину (Д); комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 элементов; выполнять акробатическую комбинацию, состоящую минимум из 4 элементов.

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке (Юноши).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему показателю развития основных физических способностей.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики (16ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика(27ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (18ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Упражнения общей физической подготовки.

#### **Спортивные игры (34 ч)**

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Плавание(3 ч)

Теория:

Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении занятий. Упражнения общей физической подготовки .

Гимнастика с элементами единоборств(4ч). Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация(мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну(девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки):комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы

№	Наименование разделов программы	темы				Всего
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний	В процессе занятий				
2	Лёгкая атлетика	12			12	24
3	Спортивные игры. (баскетбол)	12			12	24
4	Спортивные игры. (волейбол)			14		14
5	Гимнастика с элементами акробатики		14			14
6	Элементы единоборств		6			6
7	Лыжная подготовка			16		16
8	Плавание				5	5

9	Атлетическая гимнастика		8			8
<b>Всего</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Тематическое планирование программного материала

#### 9 класс

#### I четверть

№ урока	Содержание урока	Домашнее задание
Урок 1	Теоретические сведения: <i>«Биодинамические особенности двигательных действий»</i> . Правила ТБ при занятиях л/а. Техника низкого старта и стартового разгона.	Повторить технику низкого старта
Урок 2	Теоретические сведения: <i>«Первая помощь при травмах: растяжениях, ушибах, ссадинах, потёртости кожи»</i> . Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением на отрезках 20-30 м. Бег в медленном темпе до 5 мин.	Повторить теоретические сведения стр.28-31, тренировать стартовый разгон
Урок 3	Эстафетный бег. Бег 30 м на скорость. Прыжки и многоскоки. Развитие скоростных качеств в беге, старт из различных И.П. .	Тренировать бег с ускорением
Урок 4	Теоретические сведения: <i>«Правила личной гигиены при занятиях спортом»</i> . Бег 60м на скорость. Инструктаж по Т.Б. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Тренировать бег на 60м. стр. 106.
Урок 5	Теоретические сведения: <i>«Правила соревнований по Л/А»</i> . Бег 100 м на скорость. Техника трёх последних шагов разбега в прыжках в длину.	Повторить теоретические сведения стр.101-102
Урок 6	Техника приземления в прыжках в длину с разбега. Т.Б. Метание мяча в коридор 10 м.	
Урок 7	Техника трёх последних шагов разбега в метании мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат. Длительный равномерный бег.	Тренировать длительный равномерный бег.
Урок 8	Финальное усилие в метании мяча на дальность. Кросс по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий 1500м.	Подготовиться к зачёту по метанию мяча на дальность, стр 26-28
Урок 9	Контроль техники метания мяча на дальность на результат. Эстафетный бег.	Стр 66-70
Урок 10	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Подвижные игры с бегом и прыжками.	
Урок 11	Теоретические сведения: <i>«Физические качества. Психофункциональные особенности собственного организма»</i> . Контроль бега на выносливость М – 2000 м, Д – 1500 м. на результат.	Повторить теоретические сведения стр.17-18, 162-171, составить комплекс утренней гимнастики.
Урок 12	Теоретические сведения: <i>«Принципы построения КОРУ»</i> . Развитие основных физических качеств способом круговой тренировки.	Повторить теоретические сведения.
Урок 13	ОРУ в парах на сопротивление. Теоретические сведения: <i>«Основные правила игры в баскетбол»</i> . Перемещения в стойке боком, лицом, спиной вперед, остановки, повороты. Учебная игра. Броски набивного мяча.	Повторить теоретические сведения стр.45, развивать скоростные способности.
Урок 14	Теоретические сведения: <i>«Правила личной гигиены при занятиях спортивными играми»</i> . Ловля и передачи мяча, ведение мяча в различных стойках с пассивным сопротивлением защитника.	Повторить теоретические сведения стр.26-28, тренировать прыжок в



	Учебная игра. Броски набивного мяча из различных исходных положений.	длину с места на результат.
Урок 15	Теоретические сведения: «Самостоятельное проведение ОРУ и организационные основы самостоятельных занятий». Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Учебная игра. Прыжки в длину с места (тест)	Повторить теоретические сведения стр.157-162.
Урок 16	Теоретические сведения: «Правила игры в баскетбол и правила судейства». Броски одной и двумя руками с места и в движении по кольцу.	Повторить теоретические сведения стр.44-51,
Урок 17	Теоретические сведения: «Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием». Взаимодействие игроков в нападении и защите («заслон»). Игра по правилам баскетбола.	Повторить теоретические сведения.
Урок 18	Теоретические сведения: «Правила самоконтроля». Комбинации из разученных ранее элементов перемещений, ведения мяча, передач и бросков. Игра по правилам баскетбола.	Повторить теоретические сведения, составить комплекс УГ.
Урок 19	Теоретические сведения: «Основы тактики свободного нападения». Нападение быстрым прорывом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, перехваты мяча.	Повторить теоретические сведения
Урок 20	Теоретические сведения: «Научись управлять собой». Элементы баскетбола в учебной игре. Учет техники выполнения ловли и передач мяча в парах и тройках с пассивным сопротивлением защиты. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	стр 14-15
Урок 21	Теоретические сведения: «Правила судейства при подсчете очков». Элементы баскетбола в учебной игре. Игровые задания 3 : 2, 3 : 3. Позиционное нападение быстрым прорывом. Комплекс профилактических упражнений для глаз.	Разучить комплекс профилактических упражнений для глаз.
Урок 22	Теоретические сведения: «Групповые действия в нападении и защите». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Позиционное нападение.	Повторить теоретические сведения
Урок 23	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение.	Тренировать поднимание туловища из положения лёжа.
Урок 24	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	стр 141-142

#### II четверть

Урок 25/1	Теоретические сведения: «Виды единоборств. ТБ при занятиях единоборствами. Подготовка мест занятий». КОРУ с мячами. Силовые упражнения с набивными мячами в парах – М, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча – Д. Подвижная игра «Перетягивание в парах».	Повторить теоретические сведения стр.134-136.
Урок 26/2	Теоретические сведения: «Способы и приемы страховки и само страховки». Упражнения по овладению приёмами само страховки. Подвижная игра «Выталкивание из круга».	Повторить теоретические сведения стр.138-139.
Урок 27/3	Теоретические сведения: «Современные оздоровительные системы физического воспитания». Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	
Урок 28/4	Теоретические сведения: «Оказание первой помощи при травмах. Основы гигиены. Влияние занятий на организм школьника». Приёмы борьбы за выгодное положение и предмет. Подвижная	Повторить теоретические сведения стр.10-12,26-31,

	игра «Часовые и разведчики».	
Урок 29/5	Теоретические сведения: « <i>Определение ЧСС после нагрузки и во время. Физическая нагрузка и дозировка упражнений, чередование нагрузки и отдыха</i> ». Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Подвижная игра «Бой петухов». Акробатические упражнения: М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед. Д – кувырки вперед и назад.	Повторить теоретические сведения стр.18-24,
Урок 30/6	Теоретические сведения: « <i>Т.Б. при занятиях атлетической гимнастикой</i> ». Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	
Урок 31/7	Приёмы борьбы за выгодное положение и предмет. Подвижные игры с элементами единоборств. Акробатические упражнения: М – длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д – слитные кувырки вперед и назад; «мост» из положения стоя.	
Урок 32/8	Теоретические сведения: « <i>Правила соревнований и правила судейства по гимнастике</i> » Акробатические упражнения с партнером, эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. Силовые упражнения и единоборства в парах – М, Приёмы борьбы за предмет; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; упражнения в равновесии – Д.	Повторить теоретические сведения стр.84-85
Урок 33/9	Теоретические сведения: « <i>Дозирование нагрузки при занятиях атлетической гимнастикой</i> ». Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	
Урок 34/10	Теоретические сведения: « <i>Правила ТБ при работе на гимнастических снарядах. Основы страховки и само страховки при выполнении упражнений</i> ». Составление комбинации упражнений акробатики. М – из виса на подколенках через стойку на руках в упор присев. Д – упражнения в равновесии.	Повторить теоретические сведения стр.86.
Урок 35/11	Теоретические сведения: « <i>Типы телосложения. Возможности коррекции фигуры</i> ». Контроль комбинации упражнений акробатики. М – подъём махом назад в сед ноги врозь. Д – составление комбинации упражнений в равновесии; упражнения на разновысоких брусьях.	Повторить теоретические сведения стрю194-202.
Урок 36/12	Теоретические сведения: « <i>Воздействие атлетической гимнастики на сердечно-сосудистую систему</i> ». Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	
Урок 37/13	Теоретические сведения: « <i>Составление комплекса упр. для самостоятельной подготовки и развития координационных способностей</i> ». М – упражнения на брусьях; силовые упражнения. Д – комбинация упражнений в равновесии; составление комбинации упражнений на брусьях.	Повторить теоретические сведения стр.31-32.
Урок 38/14	Теоретические сведения: « <i>История возникновения и забвения античных Олимпийских игр</i> ». Обучение опорным прыжкам: М – согнув ноги, Д – боком с поворотом на 90° (конь в ширину). Упражнения на гимнастических снарядах.	Повторить теоретические сведения стр.33-36
Урок 39/15	Теоретические сведения: « <i>Влияние занятий атлетической гимнастикой на формирование телосложения</i> ». Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	
Урок 40/16	Теоретические сведения: « <i>Возрождение Олимпийских игр современности</i> ». Самостоятельное проведение ОРУ с предметами. Техника опорного прыжка. Контроль техники выполнения комбинации упражнений на брусьях.	Повторить теоретические сведения стр.36-44
Урок 41/17	Теоретические сведения: « <i>Двигательный режим и его влияние на организм</i> ». Самостоятельное проведение ОРУ со скакалкой. Техника опорного прыжка. М – лазание по канату без помощи ног. Д - упр. на брюшной пресс.	Составить индивидуальный двигательный режим

Урок 42/18	Теоретические сведения: « <i>Динамические и статические упражнения</i> ». Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	Тренировать упр. на брюшной пресс.
Урок 43/19	Самостоятельное проведение ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок. М – лазание по канату без помощи ног. Д – упр. на брюшной пресс.	
УРОК 44/20	ОРУ с повышенной амплитудой движений под муз.сопровождение. – Д, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами – М. Контроль техники выполнения опорного прыжка.	Тренировать подтягивания и отжимания
Урок 45/21	Теоретические сведения: « <i>Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой</i> ». Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	
Урок 46/22	Преодоление полосы из 5-6 препятствий. Гимнастические упражнения у гимнастической стенки – Д, упражнения на сопротивление в парах – М.	Стр.84-100.
УРОК 47/23	Строевые упражнения. Развитие физических качеств при преодолении полосы препятствий.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств.
Урок 48/24	Теоретические сведения: « <i>Правила составления индивидуального комплекса атлетической гимнастики</i> ». Комплекс ОРУ с гантелями (д-500г, ю-1000г)	Индивидуальные домашние задания на каникулы

### III четверть

Урок 49/1	Правила ТБ при занятиях на лыжах. Теоретические сведения: « <i>Правила проведения занятий на открытом воздухе, температурный режим, одежда и обувь лыжника</i> ». Техника лыжных ходов изученных ранее.	Повторить теоретические сведения стр.122-124, правила техники безопасности, тренировать технику лыжных ходов.
Урок 50/2	Совершенствование лыжных ходов по дистанции. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Тренировать технику лыжных ходов стр.124-125.
Урок 51/3	Теоретические сведения: « <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности организма</i> ». Техника лыжных ходов по дистанции на учебном кругу.	Повторить теоретические сведения стр.122, тренировать технику лыжных ходов.
Урок 52/4	Теоретические сведения: « <i>Различие основного и стартового вариантов</i> ». Одновременные лыжные ходы. Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Повторить теоретические сведения, тренировать технику лыжных ходов.
Урок 53/5	Теоретические сведения: « <i>Правила развития выносливости при самостоятельных упр. в домашних условиях</i> ». Техника выполнения одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью и 2,3 ускорениями на равнине.	Повторить теоретические сведения стр.165-166, тренировать технику лыжных ходов.
Урок 54/6	Теоретические сведения: « <i>Виды и способы передвижения на лыжах</i> ». Подвижные игры на лыжах, эстафеты с подлезанием и перелезанием. Преодоление контруклонов. Основы техники конькового хода.	Повторить теоретические сведения стр.124-129, тренировать технику конькового хода.
Урок 55/7	Совершенствование техники всех изученных лыжных ходов. Основы горнолыжной техники спуски и подъемы. Преодоление дистанции 3км со средней скоростью. Развитие выносливости.	Тренировать технику спусков и подъёмов.
Урок 56/8	Теоретические сведения: « <i>Лыжные мази и их применение</i> ». Преодоление дистанции 2км на личный результат. Торможение и	Тренировать технику торможения и поворота

	поворот «плугом». Подъем ступающим шагом.	«плугом», подъема ступающим шагом.
Урок 57/9	Теоретические сведения: « <i>Психофункциональные особенности организма</i> ». Игра «снежный биатлон» по дистанции 2км. Торможение и поворот «плугом» на спуске.	Повторить теоретические сведения стр.14-18.
Урок 58/10	Техника лыжных ходов при прохождении по дистанции 5км. Основы горнолыжной техники: торможение и поворот плугом – зачет.	Тренировать технику лыжных ходов.
Урок 59/11	Подготовка к соревнованиям на дистанцию 3км. Интервальный метод преодоления дистанции.	Тренировать прохождение дистанции 3км.
Урок 60/12	Преодоление дистанции с выполнением задания в соответствии с рельефом трассы. Игра «Гонки с выбыванием».	Тренировать преодоление дистанции в соответствии с рельефом трассы.
Урок 61/13	Теоретические сведения: « <i>Правила соревнований по лыжным гонкам</i> ». Подвижные игры на лыжах с использованием доп. инвентаря.	Повторить теоретические сведения стр.123.
Урок 62/14	Элементы лыжных ходов при прохождении по дистанции. Подвижные игры на склоне.	Тренировать преодоление дистанции в соответствии с рельефом трассы.
Урок 63/15	Теоретические сведения: « <i>Правила самоконтроля</i> ». Урок – соревнование на дистанции 3км-мальчики, 2км - девочки. Игры по выбору.	Повторить теоретические сведения стр.18-24.
Урок 64/16	Подвижные игры по выбору учащихся. Зачет по технике лыжных ходов.	
Урок 65/17	Теоретические сведения: « <i>Волейбол как средство физического воспитания</i> ». Т.Б. на уроках при обучении волейболу. Основы игры в волейбол. Освоение стоек и перемещений. Основные правила игры. Игра.	Повторить теоретические сведения стр.75, основные правила игры.
Урок 66/18	Теоретические сведения: « <i>Волейбол как средство развития основных физических качеств</i> ». Упражнения на развитие скоростной и прыжковой выносливости. Освоение стоек и перемещений. Игра	Повторить теоретические сведения стр.162-171,
Урок 67/19	Личностно-ориентированный подход при обучении игре в волейбол. Освоение стоек и перемещений. Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Игра.	Стр.77-78.
Урок 68/20	Волейбол. Освоение техники выполнения передачи двумя руками сверху. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Игра.	Подготовиться к зачёту по бегу на выносливость.
Урок 69/21	Волейбол. Обучение перемещениям с изменением направления скорости. Освоение структуры движений при выполнении верхней передачи мяча. Игра.	
Урок 70/22	Волейбол. Освоение структуры движений при выполнении верхней передачи мяча: исходного положения, работы рук, ног и туловища, сочетание работы рук и ног. Игра.	Выполнять поднимание туловища из положения лёжа.
Урок 71/23	Волейбол. Обучение своевременному выходу под мяч и остановке. Освоение структуры движений при выполнении верхней передачи мяча. Игра.	Составить индивидуальный комплекс УГГ
Урок 72/24	Волейбол. Повышение точности результата при выполнении передачи двумя руками сверху. Упражнения на развитие специальных координационных способностей для верхней передачи: развитие быстроты сложных реакций, зрительной	Тренировать упражнения на развитие координационных способностей.

	ориентировки, наблюдательности. Игра.	
Урок 73/25	Волейбол. Упражнения на развитие специальных координационных способностей для верхней передачи: развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности. Игра.	
Урок 74/26	Волейбол. Специальные упражнения на точность подач. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Игра.	Тренировать прыжки через скакалку на координацию движений
Урок 75/27	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Игра.	
Урок 76/28	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Обучение приёму подачи. Игра.	Тренировать прыжки через скакалку за 30 секунд
Урок 77/29	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3. Игра.	
Урок 78/30	Волейбол. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Игра.	Индивидуальные домашние задания на каникулы

#### IV четверть

Урок 79/1	Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски в кольцо с линии штрафного броска. Учебная игра.	Подготовиться к сдаче элемента баскетбола.
Урок 80/2	Теоретические сведения: « <i>Физическая и умственная работоспособность ее взаимосвязь с функциональным состоянием</i> ». Техника выполнения элемента (ведение, атака кольца). Учебная игра.	Повторить теоретические сведения стр.10-14.
Урок 81/3	Комбинации из освоенных элементов баскетбола: техника перемещений, остановок, стоек, ведения мяча, приема и передач в учебной игре.	Составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики.
Урок 82/4	Отработка техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении. Учебная игра.	
Урок 83/5	Тактические приёмы игры в баскетбол (тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом), ТБ. Учебная игра.	Повторить ТБ стр.46, разобрать тактические приёмы игры.
Урок 84/6	Повороты без мяча и с мячом. Расстановка игроков позиционное нападение. Подвижные игры с мячом.	стр 142
Урок 85/7	Теоретические сведения: « <i>Основы тактики свободного нападения</i> ». Нападение быстрым прорывом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, перехваты мяча.	Повторить теоретические сведения
Урок 86/8	Теоретические сведения: « <i>Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием</i> ». Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Учебная игра.	Повторить теоретические сведения стр. 46-51.
Урок 87/9	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Комбинации из освоенных элементов баскетбола: техника перемещений, остановок, стоек, ведения мяча, приема и передач в учебной игре.	Тренировать прыжки через скакалку за 1 минуту
Урок 88/10	Теоретические сведения: « <i>Взаимодействие в командной игре</i> ». Элементы баскетбола в учебной игре. Учет техники выполнения ловли и передач мяча в парах и тройках с пассивным сопротивлением защиты. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	

Урок 89/11	Зачёт по технике выполнения пройденных элементов. Развитие скоростных способностей. Бег из различных стартовых положений. Учебная игра	стр.148-157.
Урок 90/12	Комбинации из освоенных элементов баскетбола: техника перемещений, остановок, стоек, ведения мяча, приема и передач. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра.	Тренировать упражнения для укрепления мышц стопы и голени
Урок 91/13	Правила ТБ при занятиях л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных способностей. Челночный бег 4х15 м. Учебная игра.	
Урок 92/14	КОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Правила подбора разбега, момент отталкивания. Челночный бег 4х15 м (тест)	Повторить правила техники безопасности стр.102.
Урок 93/15	Разбег в прыжках в высоту. Подвижные игры и эстафеты с предметами. Метание мяча в вертикальную цель.	Стр.115-120.
Урок 94/16	Разбег, отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель.	Стр.109-110.
Урок 95/17	Теоретические сведения: «Правила соревнований по прыжкам в высоту». Контроль техники прыжка в высоту. Прыжок на результат. Метание мяча на скорость.	Повторить теоретические сведения.
Урок 96/18	Теоретические сведения: «Влияние занятий плаванием на развитие выносливости». КОРУ в движении. Правила ТБ при выполнении беговых и метательных упражнений, повторение стартов из различных и.п. стартовый разгон. Бег 30 м. Метание мяча на дальность.	Подготовиться к бегу на 60 м на результат.
Урок 97/19	Теоретические сведения: «Личная и общественная гигиена при занятиях плаванием». Стартовый разгон. Бег 60 м на результат. Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега. Комбинации из освоенных элементов футбола: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра вратаря.	Повторить теоретические сведения.
Урок 98/20	Теоретические сведения: «Специальные плавательные упражнения на суше, для изучения кроля на груди и спине». Техника спринтерского бега. Бег 100 м. Контроль метания мяча на дальность с разбега. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Стр. 103-105.
Урок 99/21	Теоретические сведения: «Правила соревнований по плаванию». Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега. Длительный равномерный бег до 15 минут. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Удары в футболе по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель. Перехват мяча.	Подготовиться к зачёту бега на 2000 м стр.107-109.
Урок 100/22	Теоретические сведения: «Инструктаж о правилах купания в открытых водоемах». Шестиминутный тест. Комбинации из освоенных элементов футбола техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	Повторить теоретические сведения
Урок 101/23	Теоретические сведения: «Организация и проведение туристических походов, выбор маршрута, подготовка инвентаря и снаряжения». Контроль бега на 2000 м на результат. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощённым правилам.	Повторить теоретические сведения стр.140-146,
Урок 102/24	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Подведение итогов учебного года.	Индивидуальные задания на лето.

