


# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Отдел образования Администрации муниципального образования «Починковский район» Смоленской области

МБОУ СШ № 2 г. Починка

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО <i>Кузьмина</i> И.Н. Кузьмина Протокол №1 от «29»августа 2022г.	Заместитель руководителя по УВР МБОУ СШ № 2 <i>Калыгина</i> Е.А. Калинин от «30» августа 2022г.	Директор МБОУ СШ №2 <i>Илларионова</i> С. Илларионова Приказ № 180 от «31» августа 2022г. 

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»  
для 9-А класса основного общего образования  
на  
2022-2023 учебный год

Составитель:

Ковалев Сергей Евгеньевич,  
Учитель физической  
культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Примерной основной образовательной программы ФГОС среднего общего образования.
2. Рабочая программа по физической культуре для 9 классов ориентирована на использование УМК, в который входят:  
учебник для образовательных учреждений В.И. Лях Физическая культура 9 класс М. Просвещение  
Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха,  
А.А. Зданевича: издание «Учитель»
3. Образовательной программы МБОУ СШ №2 на 2022-2023 учебный год.

### Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре в 9 класса рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

**Цель обучения** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Подготовка к сдаче норм ЕВСК ГТО.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся должны:

### **Комментарии:**

Изменения в количестве часов по изучаемым темам произведены для расширения познавательной и практической области изучаемого предмета, в соответствии со спортивной базой и инвентарной обеспеченностью школы.

### **Виды контроля:**

- первичный – осуществляется в начале каждого года, позволяет определить уровень физической подготовленности на начало учебного года.

- промежуточный – осуществляется внутри каждой изучаемой темы. Стимулирует активность, поддерживает интерес, обеспечивает необходимый уровень внимания, к собственной физической и тактической подготовленности;

- итоговый – осуществляется по завершении учебного года и позволяет определить результативность работы по развитию физических качеств, способностей.

### **Формы контроля:**

- контрольные нормативы;

- тест;

- сдача норм комплекса ГТО.

Контроль теоретических знаний учащихся происходит в форме фронтального опроса, тестирования по тематическим разделам курса.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

**в 9 классе.**

#### **1. По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.

- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.

- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

## **2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
- Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
- Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

## **3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

## **4. По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

## **II. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**В процессе обучения ученик должен:**

**Знать**

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;

- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках,
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Способы организаций самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- 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;
- Производить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60м, с	9.2	10.2
	Бег 30 м, с	5,0	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8.50	10.20
	Бег 3000 м, мин	13.30	-

**III. Содержание учебного предмета.**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Социально – психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно – исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приёмы закаливания.**

Воздушные ванны (*тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*).

Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоёмах.

Пользование баней.

### **1.5 Спортивные игры.**

***Волейбол.***

***Баскетбол.***

Терминология избранной игры. Правила игры, техника приемов, тактика игры. Групповая защита и нападение. Правила и организация проведение соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Участие в соревнованиях.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Закрепление пройденного материала в 7, 8 классах, развитие основных физических качеств.

### **1.7. Лёгкоатлетические упражнения.**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Закрепление пройденного материала в 7, 8 классах, развитие основных физических качеств. Подготовка к сдаче норм ЕВСК ГТО.

### **1.8. Лыжная подготовка.**

Закрепление пройденного материала в 7, 8 классах, развитие основных физических качеств. Подготовка к сдаче норм ЕВСК ГТО.

Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича: издание «Учитель»

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Сайт [nsportal.ru](http://nsportal.ru)

Сайт [fiz-ra-ura.jimdofree.com](http://fiz-ra-ura.jimdofree.com)

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

**Календарно – тематическое планирование уроков предмета «физическая культура» 9 А класса** **2022-2023уч.год (102час)**

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	дата	
			план	факт
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>				
1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.	02.09	
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>				
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	Описать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	05.09	
3	Скоростной бег до 70 м		06.09	
4	Бег на результат 60 м		09.09	
5	Высокий старт		12.09	
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		13.09	
7	Кроссовый бег	16.09		
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	19.09		
9	Челночный бег	20.09		



10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	<p>Описать технику выполнения прыжковых упражнений, освоить её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	23.09	
11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"		26.09	
12	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"		27.09	
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	<p>Описать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	30.09	
14	Метание малого мяча на дальность		03.10	
15	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		04.10	
<b>Волейбол (12 часов)</b>				
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	<p>Описать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности</p>	07.10	
17	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		10.10	
18	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		11.10	
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками	14.10		
20	Прием мяча отраженного	17.10		

	сеткой			
21	Отбивание кулаком через сетку		18.10	
22	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку		21.10	
23	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели		24.10	
24	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	Описать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	25.10	
25	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организовать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	28.10.	
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		07.11	
<b>Знания о физической культуре ( 2 час)</b>				
27	Адаптивная физическая культура	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.	08.11	
28	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Определять задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	11.11	
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>				
29	Построение и перестроение на месте.	Различать строевые команды. Чётко выполнять строевые приёмы	14.11	
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении		15.11	
31	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	Описать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	18.11	

32	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении</p> <p>Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)</p>		21.11	
33	<p>Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).</p>		22.11	
34	<p>Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).</p>		25.11	
35	Акробатическая комбинация		28.11	
36	Ритмическая гимнастика (девочки)		29.11	
37	Акробатическая комбинация		02.12	
38	Ритмическая гимнастика (девочки)		05.12	
39	Акробатическая комбинация		06.12	
40	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p>	<p>Описать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	09.12	

41	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>		12.12	
42	<p>. Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p>		13.12	
43	<p>Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами</p>	<p>Описать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	16.12	
44	<p>Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p>		19.12	
45	<p>Передвижения ходьбой, приставными шагами</p> <p>Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p>		20.12	
46	<i>Мальчики:</i>	Описать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из	23.12	

47	<p>Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p><i>Девочки:</i></p> <p>Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.</p>	числа разученных упражнений	26.12	
48			27.12	
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>				
49	Восстановительный массаж	Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.	30.12	
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>				
50	Попеременный четырехшажный ход	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	13.01	
51	Попеременный	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	16.01	

	четырёхшажный ход	лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
52	Переход с попеременных ходов на одновременные		17.01	
53	Переход с попеременных ходов на одновременные		20.01	
54	Преодоление контруклонов		23.01	
55	Преодоление контруклонов		24.01	
56	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий		27.01	
57	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий		30.01	
58	Передвижение на лыжах до 5 км		31.01	
59	Передвижение на лыжах до 5 км		03.02	
60	Передвижение на лыжах до 5 км		06.02	
61	Передвижение на лыжах до 5 км		07.02	

**Волейбол (9 часов)**

62	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	10.02	
63	Прием и передача мяча сверху двумя руками		13.02	
64	Прием мяча отраженного сеткой		14.02	
65	Отбивание кулаком через сетку		17.02	
66	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку		20.02	
67	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели		21.02	
68	Нижняя прямая подача в	Описать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их	27.02	

	заданную часть площадки, прием подачи	самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности		
69	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организовать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	28.02	
70	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		03.03	
<b>Баскетбол (7 часов)</b>				
71	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Описать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	06.03	
72	Остановка двумя шагами и прыжком		07.03	
73	Повороты без мяча и с мячом		10.03	
74	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		13.03	
75	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	Описать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	14.03	
76	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		17.03	
77	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Описать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	20.03	
<b>Знания о физической культуре ( 2 часа)</b>				

78	Проведение банных процедур	Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.	21.03	
79	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	03.04	
<b>Баскетбол (9 часов)</b>				
80	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Описать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	04.04	
81	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		07.04	
82	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	Описать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	10.04	
83	Штрафной бросок		11.04	
84	Штрафной бросок		14.04	
85	Штрафной бросок		17.04	
86	Вырывание и выбивание мяча	Описать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	18.04	



87	Игра по упрощенным правилам	Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха	21.04	
88	Игра по упрощенным правилам		22.04	
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>				
89	Низкий старт до 30 м	Описать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	24.04	
90	Бег с ускорением от 70 до 80 м		25.04	
91	Скоростной бег до 70 м		28.04	
92	Бег на результат 60 м		02.05	
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	05.05	
94	Кроссовый бег		12.05	
95	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		13.05	
96	Челночный бег		15.05	
97	Промежуточная аттестация. Тестирование.		16.05	

98	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	<p>Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	19.05	
99	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	<p>Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	22.05	
100	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	<p>Описать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	23.05	
101	Метание малого мяча на дальность	<p>Описать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	26.05	
102	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	<p>Описать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	27.05	