

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ШКОЛА СОСНЫ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ И.П. Гурьянкина

Приказ № 8 от

«29» августа 2017 г.

**Рабочая программа «Физическая культура»**

**по предмету  
9 класс**

**основное общее образование  
(Федеральный компонент государственного стандарта общего  
образования)  
БУП-2004**

Составитель: Сова  
Сергей Иванович,  
учитель физической  
культуры

**2017 – 2018 учебный год**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е издание. М.: Просвещение, 2014. Авторы программы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.  
Реализация учебной программы обеспечивается учебным пособием «Физическая культура» (8-9 класс/ 8-9 классы. «Просвещение» 2016г.

## **Раздел 1. Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса**

***В результате изучения физической культуры ученик должен:***

**знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

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

## Раздел 2. Содержание учебного предмета

### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

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

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

##### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, пионербол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол и волейбол.** Развитие быстроты

| № п/п | Наименование тем                    | Количество часов на изучение |
|-------|-------------------------------------|------------------------------|
| 1.    | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока             |
| 2.    | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                           |
| 3.    | Легкая атлетика                     | 21                           |
| 4.    | Лыжная подготовка                   | 18                           |
| 5.    | Спортивные игры (волейбол)          | 18                           |
| 6.    | Спортивные игры (баскетбол)         | 18                           |
| 7.    | Кроссовая подготовка                | 9                            |
|       | Итого                               | 102                          |

### Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

| Тема урока                              | № урока | Элементы содержания   | Требование к уровню подготовленности обучающихся                             | Дата проведения |      |
|---|---------|---|--|-----------------|------|
|   |         |   |  | План            | Факт |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.) | 1       | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м), встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.        | <i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.     | 05.09.17        |      |
|   | 2       | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований                                 | <i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.  | 06.09.17        |      |
|   | 3       | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств.   | <i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.  | 07.09.17        |      |
|   | 4       | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств   | <i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.  | 12.09.17        |      |
|   | 5       | Бег на результат 60 м, ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе   | <i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.  | 13.09.17        |      |
|   | 6       | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | 14.09.17        |      |
|   | 7       | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.  | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | 19.09.17        |      |

|                                |  |    |  |  |          |  |
|--------------------------------|--|----|--|--|----------|--|
| ч.)Бег на средние дистанции (2 | Метание малого мяча (3 ч.)Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 8  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.                                      | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | 20.09.17 |  |
|                                |  | 9  | Бег (1500 м). Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.  | <i>Уметь:</i> пробегать среднюю беговую дистанцию.                           | 21.09.17 |  |
|                                |  | 10 |  |  | 26.09.17 |  |
|                                |  | 11 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                         | 27.09.17 |  |
|                                |  | 12 | Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.                                     | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                         | 28.09.17 |  |
|                                |  | 13 | Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.                                     | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                         | 03.10.17 |  |

|  |    |  |  |                 |  |
|--|----|--|--|-----------------|--|
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч.) | 14 | Равномерный бег (18 мин).<br>Преодоление препятствий.<br>Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                                 | <b>04.10.17</b> |  |
|  | 15 | Бег (2000 м). Развитие выносливости.   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                                 | <b>05.10.17</b> |  |
| (12ч.)Волейбол   | 16 | Стойки и передвижения игрока.<br>Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.<br>Игра по упрощенным правилам.<br>Инструктаж по ТБ.  | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | <b>17.10.17</b> |  |
|  | 17 | Стойки и передвижения игрока.<br>Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.<br>Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | <b>18.10.17</b> |  |
|  | 18 | Стойки и передвижения игрока.<br>Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты.<br>Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.   | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | <b>19.10.17</b> |  |

|    |   |  |                 |  |
|----|---|--|-----------------|--|
| 19 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.                | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | <b>24.10.17</b> |  |
| 20 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.           | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | <b>24.10.17</b> |  |
| 21 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | <b>26.10.17</b> |  |
| 22 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | <b>31.10.17</b> |  |
| 23 |   |  | <b>01.11.17</b> |  |
| 24 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.   | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | <b>02.11.17</b> |  |
| 25 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.  | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | <b>07.11.17</b> |  |

|                |    |  |  |          |  |
|----------------|----|--|--|----------|--|
|                | 26 | <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.</p> | <p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>  | 08.11.17 |  |
|                | 27 | <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.</p> | <p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>  | 09.11.17 |  |
|                | 28 | <p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>  | <p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.</p> | 14.11.17 |  |
| Волейбол (6ч.) | 29 | <p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>  | <p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>  | 15.11.17 |  |
|                | 30 | <p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>   | <p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>  | 16.11.17 |  |

|                                 |    |  |  |                 |  |
|---------------------------------|----|--|--|-----------------|--|
|                                 | 31 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы   | <b>28.11.17</b> |  |
|                                 | 32 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы   | <b>29.11.17</b> |  |
|                                 | 33 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы   | <b>30.11.17</b> |  |
| Строевые упражнения (6ч.) Висы. | 34 | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.   | <i>Знать:</i> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.<br><i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | <b>05.12.17</b> |  |
|                                 | 35 | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. <i>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.</i> | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, в висе.   | <b>06.12.17</b> |  |

|                      |    |  |  |          |  |
|----------------------|----|--|--|----------|--|
|                      | 36 | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.                 | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы.           | 07.12.17 |  |
|                      | 37 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы.           | 12.12.17 |  |
|                      | 38 |  |  | 13.12.17 |  |
|                      | 39 | Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в вися.  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы.           | 14.12.17 |  |
| Опорный прыжок (бч.) | 40 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. | 19.12.17 |  |
|                      | 41 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок  | 20.12.17 |  |
|                      | 42 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок  | 21.12.17 |  |
|                      | 43 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок  | 26.12.17 |  |
|                      | 44 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок  | 27.12.17 |  |

|                           |    |  |   |                 |  |
|---------------------------|----|--|---|-----------------|--|
|                           | 45 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.   | <i>Уметь</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.   | <b>28.12.17</b> |  |
| Акробатика. Лазание (3ч.) | 46 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. | <i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации                                | <b>09.01.18</b> |  |
|                           | 47 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. | <i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации                                | <b>10.01.18</b> |  |
|                           | 48 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. | <i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации                                | <b>11.01.18</b> |  |
|                           | 49 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.                            | <i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | <b>16.01.18</b> |  |
|                           | 50 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.                            | <i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | <b>17.01.18</b> |  |

|                                    |    |   |  |                 |  |
|------------------------------------|----|---|--|-----------------|--|
|                                    | 51 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | <b>18.01.18</b> |  |
| Попеременный двухшажный ход (3ч.)  | 52 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.                       | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.  | <b>23.01.18</b> |  |
|                                    | 53 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.  | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.  | <b>24.01.18</b> |  |
|                                    | 54 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.  | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.  | <b>25.01.18</b> |  |
| Одновременный двухшажный ход (3ч.) | 55 | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.   | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.  | <b>30.01.18</b> |  |
|                                    | 56 | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.   | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.  | <b>31.01.18</b> |  |
|                                    | 57 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.   | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.  | <b>01.02.18</b> |  |
| Подъем «полуелочкой» (2 ч.)        | 58 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменной ходов. Игра «По местам».                | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.  | <b>06.02.18</b> |  |
|                                    | 59 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменной ходов. Игра «По местам».   | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.  | <b>07.02.18</b> |  |

|                                 |    |   |  |                 |  |
|---------------------------------|----|---|--|-----------------|--|
| Торможение «плугом» (2 ч).      | 60 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | <i>Уметь:</i><br>передвигаться на лыжах на спусках подъемах.   | <b>08.02.18</b> |  |
|                                 | 61 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | <i>Уметь:</i><br>передвигаться на лыжах на спусках подъемах.   | <b>13.02.18</b> |  |
| (2 ч.)Подъем «елочкой»          | 62 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.   | <i>Уметь:</i><br>передвигаться на лыжах на спусках и подъемах. | <b>14.02.18</b> |  |
|                                 | 63 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2км.   | <i>Уметь:</i><br>передвигаться на лыжах на спусках и подъемах. | <b>15.02.18</b> |  |
| Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 64 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.   | <i>Уметь:</i><br>передвигаться на лыжах.                       | <b>27.02.18</b> |  |
|                                 | 65 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5 км с совершенствованием ранее пройденных ходов.  | <i>Уметь:</i><br>передвигаться на лыжах.                       | <b>28.02.18</b> |  |
| панПоворот                      | 66 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты   | <i>Уметь:</i><br>передвигаться на лыжах на спусках и подъемах. | <b>01.03.18</b> |  |
| (2ч.)Эстафеты на лыжах          | 67 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км.   | <i>Уметь:</i><br>передвигаться на лыжах.                       | <b>06.03.18</b> |  |
|                                 | 68 | Эстафеты на лыжах.  |  | <b>07.03.18</b> |  |

|                               |    |   |  |                 |  |
|-------------------------------|----|---|--|-----------------|--|
| Соревнован<br>Баскетбол (9ч.) | 69 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с применением ранее изученных ходов.   | <i>Уметь:</i><br>передвигаться на лыжах.                   | <b>13.03.18</b> |  |
|                               | 70 | Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.  | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам | <b>14.03.18</b> |  |
|                               | 71 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.  | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам | <b>15.03.18</b> |  |
|                               | 72 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.  | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам | <b>20.03.18</b> |  |
|                               | 73 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол.</i> Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам | <b>21.03.18</b> |  |

|   |    |  |  |                 |  |
|---|----|--|--|-----------------|--|
|   | 74 | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам   | <b>22.03.18</b> |  |
|   | 75 | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам   | <b>27.03.18</b> |  |
|   | 76 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.  | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам   | <b>28.03.18</b> |  |
|   | 77 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.  | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам   | <b>29.03.18</b> |  |
|   | 78 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.   | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам   | <b>03.04.18</b> |  |
| <b>Бросок мяча в кольцо (3 ч.) Баскетбол (9 ч.)</b> | 79 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.   | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | <b>04.04.18</b> |  |
|   | 80 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.   | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | <b>05.04.18</b> |  |

|   |    |   |  |                 |  |
|---|----|---|--|-----------------|--|
|   | 81 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.  | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | <b>17.04.18</b> |  |
| Бросок мяча в кольцо в движении (2ч.)                       | 82 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.  | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | <b>18.04.18</b> |  |
|   | 83 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.  | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | <b>19.04.18</b> |  |
| (2ч.) Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, головы | 84 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам   | <b>24.04.18</b> |  |
|   | 85 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам   | <b>25.04.18</b> |  |
|   | 86 | Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам   | <b>26.04.18</b> |  |

|  |    |   |  |                 |  |
|--|----|---|--|-----------------|--|
| Действия игроков в защите (2ч.)            | 87 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i><br>играть в баскетбол по упрощенным правилам                     | <b>03.05.18</b> |  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч.)     | 88 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.  | <i>Уметь:</i><br>пробежать 60 м с максимальной скоростью                       | <b>08.05.18</b> |  |
|  | 89 | Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.  | <i>Уметь:</i><br>пробежать 60 м с максимальной скоростью                       | <b>10.05.18</b> |  |
|  | 90 | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.  | <i>Уметь:</i><br>пробежать 60 м с максимальной скоростью                       | <b>15.05.18</b> |  |
|  | 91 | Челночный бег 3х10. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.   | <i>Уметь:</i><br>пробежать 60 м с максимальной скоростью                       | <b>16.05.18</b> |  |
|  | 92 | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.  | <i>Уметь:</i><br>пробежать 60 м с максимальной скоростью                       | <b>17.05.18</b> |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (6ч.) | 93 | Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | <i>Уметь:</i><br>прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | <b>22.05.18</b> |  |
|  | 94 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | <i>Уметь:</i><br>прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | <b>23.05.18</b> |  |

|   |     |   |  |                 |  |
|---|-----|---|--|-----------------|--|
|   | 95  | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.                          | <i>Уметь:</i><br>прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | <b>24.05.18</b> |  |
|   | 96  | Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i><br>прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | <b>29.05.18</b> |  |
|   | 97  |   |  | <b>30.05.18</b> |  |
|   | 98  | Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  | <i>Уметь:</i><br>прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | <b>31.05.18</b> |  |
| преодоление препятствия (4ч.)Бег по пересеченной местности, | 99  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости.                                    | <i>Уметь:</i><br>бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                        |                 |  |
|   | 100 | Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости.  | <i>Уметь:</i><br>бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                        |                 |  |
|   | 101 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости.  | <i>Уметь:</i><br>бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                        |                 |  |
|   | 102 | Бег (2000 м). Развитие выносливости.  | <i>Уметь:</i><br>бегать в равномерном темпе (до 20 мин)                        |                 |  |



