

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Рождественская
средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании МО
учителей
№ 06 от 15 .06 .2021г.

Согласовано заместитель
директора по УВР МБОУ
Рождественская СОШ
_____ Е.С. Жвырбля
. .2021г.

Утверждаю директор МБОУ
Рождественская СОШ
_____ О.А.Кириллова
Приказ № 01-02-65 от 31 .08.21г.

**Рабочая учебная программа
по физической культуре 9 класс**

Учитель: Злобин С.П.

С.Рождественское
2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа 9 класса создана 2021-2022 учебный год на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Авторы: доктор медицинских наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

В 9 классе гимнастика - 3 часа, спортивные игры -6 часов, лыжный спорт – 9 часов легкая атлетика-3часа. Программа
предусматривает 102 часа (3 раза в неделю).

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

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

Требование к уровню подготовке учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решение задач физического развития и укрепления 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 адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения 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;
- 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 и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция 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 со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимания туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов	Из них		
			Изучение и повторение материала	Контрольное тестирование	Контроль
1	Легкая атлетика	21	13	2	6
2	Гимнастика	21	15		6
3	Спортивные игры	24	17		7
4	Лыжный спорт	27	23		4
5	Элементы единоборств	9	8		1
	Итого:	102	76	2	24

Календарно - тематическое планирование 9класс

Номер урока	Дата проведения		Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	УУД (по разделам)	Вид контроля
	Плани	Факт						
			Легкая атлетика	12				
1			Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1	Техника безопасности на занятиях л/а. Техника низкого старта	Низкий старт и стартовый разгон до 30м. Специальные беговые упр. Эстафеты. Бег 2мин.	Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию.	текущий
2			Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1	Техника безопасности на занятиях л/а. Техника низкого старта	Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Бег 3мин с ускорениями 3x50м. Эстафеты.	Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию.	текущий
3			Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1	Разминка для выполнения л/а упр. Техника низкого старта	Низкий старт и стартовый разгон 70-80м. Специальные беговые упр. «Старты с преследованием». Бег 4мин с 2 ускорениями до 60м	Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию.	зачет техника низкого старта и разгона.
4			Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта.		Измерение результатов. Подача команд. Техника низкого старта	Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Бег 6мин с ускорениями 3x60м. Бег 30м, подтягивание	Уметь выполнять низкий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.; бегать среднюю дистанцию.	тестирование Бег 30м, подтягивание
5			Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег 60м	1	Измерение результатов. Подача команд. Техника прыжка в длину с разбега; метания мяча.	Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с 12-16м. Спец. прыжковые упр. Эстафеты. Бег 60м. Бег 8мин с ускорениями 2x80м.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60м; метать мяч в мишень и на дальность.	зачет бег 60м с низкого старта,
6			Прыжки в длину с разбега» «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	Техника прыжка в длину с разбега; метания мяча. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физподготовленность.	Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м с 12-16м. Спец. прыжковые упр. Эстафеты. Бег 60м. Бег 8мин	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю	тестирование прыжки в длину с/м, бег 1000м

						с ускорениями 2x80м.	дистанцию	
7			Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	Техника прыжка в длину с разбега; метания мяча.	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание м/м на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег 9мин с ускорениями 3x100м	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию	зачет метание мяча в цель
8			Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	Техника прыжка в длину с разбега Техника метания м/мяча. Выдающиеся Отечественные легкоатлеты.	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание м/м на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег 10мин с ускорениями 3x100м	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию	зачет прыжки в длину с/р.
9	20.09		Метание малого мяча. Медленный бег.	1	Техника прыжка в длину с разбега Техника метания м/мяча. Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание м/м на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег 12мин с ускорениями 3x100м	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию	текущий
10	25.09		Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	1	Техника метания т/мяча. Выдающиеся Отечественные легкоатлеты.	Метание м/м на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег до 14мин с ускорениями 3x100м	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию	зачет метание мяча на дальность
11			Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1	Техника метания набивного мяча. Страницы истории Олимпийского движения (л/а)	Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед - вверх; Бег 15мин с ускорениями 4x100м.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию	текущий
12			Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1	Техника метания набивного мяча. Самоконтроль и самонаблюдение. Учет данных в дневнике самоконтроля	Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед - вверх; Бег 1500м (д) и 2000м (м).	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать среднюю дистанцию	зачет бег до 2000м
			Спортивные игры					
			Волейбол	18				
1(13)			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижении, нижняя прямая подача.	1	Техника безопасности. История Отечественного волейбола Стойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах и над собой после передвижения. Эстафета с элементами волейбола. «Мяч в воздухе»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2(14)			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя	1	Основные правила игры. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед,	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	текущий

			руками после передвижения, нижняя прямая подача.			над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач».	техничко-тактические действия в игре	
3(15)			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед, над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач», «Пионербол»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет нижняя прямая подача с 9м
4(16)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках, во встречных колоннах, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Игра «10 передач» «Пионербол»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
5(17)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
6(18)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
7(19)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет Оценка техники передачи двумя руками «10 передач»
8(20)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	Зачет нижняя боковая подача с 9м
9(21)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Верхняя прямая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
10(22)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Олимпийский волейбол	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 4м Прием мяча снизу после	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические	текущий

						подачи. Прямой нападающий удар по неподвижному мячу. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	действия в игре	
11(23)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола на Олимпийских играх	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 4м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после отскока от пола. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет оценка техники передачи мяча двумя руками в парах
12(24)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола на Олимпийских играх	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 5м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после отскока от пола, с собственного подбрасывания. Учебная игра 2:2	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
13(25)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 5м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Учебная игра 3:3	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
14(26)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 6м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Учебная игра 2:2	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
15(27)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола	Игра в три касания 5-3-4(1-3-2)-ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 6м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Учебная игра 3:3	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет оценка техники верхней прямой подачи мяча с 6м; прием снизу
16(28)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола	Игра в три касания 5-3-4(1-3-2)-ч/з сетку. Верхняя прямая подача 7-9м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Учебная игра 3:3	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
17(29)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	Игра в три касания 6-34(2)-ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 7-9м. Прием	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам;	зачет Выдающиеся

			парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.		Прямой нападающий удар. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола	мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Игра в волейбол	выполнять правильно технико-тактические действия в игре	достижения Отечественного волейбола
18(30)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Игра в три касания из задней зоны - в переднюю-ч/з сетку Верхняя прямая подача с6-9м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Игра в волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет игра по упрощенным правилам.
			Баскетбол	18				
1(31)			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча.		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
2(32)			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
3(33)			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет передача мяча снизу
4(34)			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет передача 1 рукой по высокой траектории
5(35)			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча на 2 шага после ведения; быстрое нападение в 2-х.	Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой на 2 шага после ведения и ловли в движении. Быстрое нападение в 2-х.- 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет бросок 1 куой на 2 счета в прыжке с/м
6(36)			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча на 2 шага после ведения; быстрое нападение в 2-х.	Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой на 2 шага после ведения и ловли в движении. Быстрое нападение в 2-х.- 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет передача мяча 1 рукой в движении

7(37)			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча на 2 шага после ведения; быстрое нападение в 2-х.	Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой на 2 шага после ведения и ловли в движении. Быстрое нападение в 2-х.- 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет оценка техники бросок 1 рукой на 2 шага после ведения
8(38)			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
9(39)			Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Быстрое нападение в 2-х	1	Техника: передачи и броска 1 рукой от плеча; взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»; быстрое нападение в 2-х	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:2, 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
10(40)			Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.	1	Техника: передачи и броска 1 рукой от плеча; взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»; быстрое нападение в 2-х	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:2, 2:1. Стрит-бол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
11(41)			Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Позиционное нападение в 2-х	1	Техника: передачи и броска 1 рукой от плеча; взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»; быстрое нападение в 2-х	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:2, 2:1 . Стрит-бол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет бросок 1рукой на 2 счета после ловли от щита
12(42)			Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Позиционное нападение в 2-х	1	Техника: передачи и броска 1 рукой от плеча; взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»; быстрое нападение в 2-х	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:2, 2:1. Стрит-бол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет бросок 1рукой на 2 счета после ловли от партнера
13(43)			Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч.		Техника нападения: «Тройка», Техника защитных действий: держание игрока на дальней от мяча стороне.	Взаимодействие «тройка». Игра 3:2. «Стрит-бол». Полоса препятствий Штрафной бросок	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
14(44)			Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч.		Техника нападения: «Тройка», Техника защитных действий: держание игрока на дальней от мяча стороне.	Взаимодействие «тройка». Игра 3:3. «Стрит-бол». Полоса препятствий Штрафной бросок	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет держание игрока на дальней от мяча стороне
15(45)			Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание		Техника нападения: «Тройка», Техника защитных действий: держание игрока на	Взаимодействие «тройка». Игра 3:3. «Стрит-бол». Полоса препятствий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам;	зачет штрафной

			игрока на дальней от мяча стороне мяч.		дальней от мяча стороне.	Штрафной бросок	выполнять правильно технико-тактические действия в игре	бросок
16(46)			Быстрое нападение в 3-х. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	1	Техника: нападение «Тройка»; защита - в численном меньшинстве	Нападение «Тройка»; защита - в численном меньшинстве. Игра 3:2. Полоса препятствий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет «Тройка»
17(47)			Быстрое нападение в 3-х. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	1	Техника: нападение «Тройка»; защита - в численном меньшинстве. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	Нападение «Тройка»; защита - в численном меньшинстве. Игра 3:2. Полоса препятствий Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет полоса препятствий по технике и тактике игры
18(48)			Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	1	Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет умение играть в мини-баскетбол
			Лыжная подготовка	18				
1(49)			Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	1	Техника безопасности во время проведения занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом».	Подбор лыжного инвентаря. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант); поворот и торможение «Плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 1км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий
2(50)			Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом».	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант); поворот и торможение «Плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 1км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий
3(51)			Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом». Значение лыжной подготовки для поддержания работоспособности.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант); поворот и торможение «Плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 1км.		текущий
4(52)			Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Плугом».	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант); поворот и торможение «Плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 1км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет прохождение дистанции 1км
5(53)			Техника передвижения на лыжах: одновременный	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант); поворот и	Уметь технически правильно, длительно	Текущий

			одношажный ход; торможение и поворот «пругом		вариант); поворота и торможения «Пругом».	торможение «Пругом». Эстафеты. Прохождение дистанции 2км.	передвигаться на лыжах.	
6(54)			Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «пругом	1	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); поворота и торможения «Пругом».	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант); поворот и торможение «Пругом». Эстафеты. Прохождение дистанции 2км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет Техника одновременного одношажного хода (ст. в.)
7(55)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами. ПМП при обморожении и травмах.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 2км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий
8(56)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 2км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет прохождение дистанции 2км
9(57)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами. История лыжного спорта.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 3км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий
10(58)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с двусторонним отталкиванием лыжами.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 3км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет техника одновременного двухшажного хода
11(59)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с односторонним отталкиванием лыжами. История лыжного спорта.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 3км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий
12(60)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с односторонним отталкиванием лыжами.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 3км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет прохождение дистанции 3км
13(61)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с односторонним отталкиванием лыжами. История лыжного спорта.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 4,5км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	
14(62)			Коньковый ход	1	Техника конькового хода с односторонним отталкиванием лыжами. История лыжного спорта.	Коньковый ход. Горная техника. Игры. Прохождение дистанции 4,5км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет техника одновременного одношажного хода

15(63)			Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500м	1	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. История лыжного спорта.	Применение изученных лыжных ходов и горной техники в зависимости от рельефа местности. Игры. Прохождение дистанции 4,5км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий
16(64)			Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500м	1	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. История лыжного спорта.	Применение изученных лыжных ходов и горной техники в зависимости от рельефа местности. Игры. Прохождение дистанции 4,5км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет лыжный спорт в России
17(65)			Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500м	1	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Применение изученных лыжных ходов и горной техники в зависимости от рельефа местности. Эстафеты. Прохождение дистанции 4,5км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	текущий
18(66)			Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4000м	1	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Применение изученных лыжных ходов и горной техники в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 4км.	Уметь технически правильно, длительно передвигаться на лыжах.	зачет прохождение дистанции 4км
			Гимнастика	18				
1(67)			<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1	Техника безопасности по гимнастике. Страховка и помощь во время занятий.	Команда «Прямо». Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем завесом вне; подъем в сед ноги врозь. Девочки: Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь и опускание вперед в вис присев переворот в упор махом одной и толчком другой. Эстафеты. Развитие силовых способностей	уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.	текущий
2(68)			<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1	Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Команда «Прямо». Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем завесом вне; подъем в сед ноги врозь. Девочки: Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь и опускание вперед в вис присев переворот в упор махом одной и толчком другой. Эстафеты. Развитие силовых способностей	уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.	текущий
3(69)			<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1	Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Команда «Прямо». Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем завесом вне; подъем в сед ноги врозь. Девочки: Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь и опускание вперед в вис присев переворот в упор махом одной и толчком другой. Эстафеты. Развитие силовых	уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.	текущий

					способностей			
4(70)			<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1	Составление комбинаций на снарядах из изученных элементов	Повороты в движении направо, налево. Соединения из 2-3 элементов на перекладине, на брусьях	уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.	зачет упр. на перекладине (техника)
5(71)			<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1	Составление комбинаций на снарядах из изученных элементов	Повороты в движении направо, налево. Соединения из 2-3 элементов на перекладине, на брусьях	уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.	зачет упр. на брусьях
6(72)			<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1	Составление комбинаций на снарядах из изученных элементов	Повороты в движении направо, налево. Соединения из 2-3 элементов на перекладине, на брусьях	уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры.	зачет исполнение комбинации
7(73)			Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	Техника исполнения опорного прыжка.	Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	текущий
8(74)			Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Техника исполнения опорного прыжка.	Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	зачет подтягивание
9(75)			Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Техника исполнения опорного прыжка.	Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	текущий
10(76)			Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Техника исполнения опорного прыжка.	Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	текущий
11(77)			Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Техника исполнения опорного прыжка.	Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно - силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	текущий
12(78)			Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Техника исполнения опорного прыжка.	Повороты в движении направо, налево. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 - 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно - силовых	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые приемы.	зачет опорный прыжок

					способностей.			
13(79)			Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	1	Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (слитно); длинный кувырок прыжком с/м; стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и назад (слитно); кувырок назад в полушпагат; мост и поворот в упор стоя на 1 колено. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий
14(80)			Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	1	Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (слитно); длинный кувырок прыжком с/м; стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и назад (слитно); кувырок назад в полушпагат; мост и поворот в упор стоя на 1 колено. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий
15(81)			Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	1	Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и руках.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (слитно); длинный кувырок прыжком с/м; стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и назад (слитно); кувырок назад в полушпагат; мост и поворот в упор стоя на 1 колено. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	зачет лазанье по канату на расстояние (6-5-4м)
16(82)			Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	1	Акробатические соединения из 2-3 элементов	Акробатическая комбинация	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	зачет элементы комбинации
17(83)			Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	1	Акробатические соединения из 2-3 элементов	Акробатическая комбинация	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	зачет элементы комбинации
18(84)			Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	1	Акробатическая комбинация	Акробатическая комбинация	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	зачет акробатическая комбинация
			Легкая атлетика	9				

*

1(85)			Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	1	Техника прыжка в высоту с/р. «Ножницы»: подбор разбега и	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт и стартовый разгон до 70м.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	текущий
-------	--	--	---	---	--	--	--	---------

				отталкивание.	Специальные беговые упр. ОФП. Челночный бег 3x10м		
2(86)		Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта		Техника прыжка в высоту с/р. «Перешагиванием»: переход ч/з планку.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Челночный бег 3x10м	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	текущий
3(87)		Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	1	Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту с/р. «Ножницы»: приземление.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Челночный бег 3x10м	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	текущий
4(88)		Прыжки в высоту с разбега Бег с низкого старта	1	Техника бега с низкого старта. Техника прыжка в высоту с/р. «Ножницы»	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт и стартовый разгон до 70м. Специальные беговые упр. Челночный бег 3x10м.	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега. Выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.	зачет прыжки в высоту с/р.
5(89)		Бег с низкого старта. Метание мяча.	1	Техника бега с высокого старта	Бег с ускорениями до 50м. Спец. беговые упражнения Метание мяча.	Уметь выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью до 60м.	зачет бег 3x10м
6(90)		Метание мяча. Бег с низкого старта	1	Техника метания мяча с разбега с 3-5 шагов разбега	Метание мяча с разбега. Спец. беговые упр. Бег с низкого старта до 60м. Медленный бег 1500м.	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м.; метать мяч на дальность с 4-5 шагов разбега	Зачет бег с низкого старта 60м (на результат)
7(91)		Метание мяча. Бег с низкого старта	1	Техника метания мяча с разбега с 3-5 шагов разбега 1 Правила соревнований по метанию	Метание мяча с разбега. Бег с высокого старта до 60м. Спец. беговые упр. Медленный бег 1500м.	Уметь бегать с максимальной скоростью до 60м.; метать мяч на дальность с 4-5 шагов разбега	зачет метание мяча на дальность (результат)
8(92)		Прыжки в длину с разбега	1	Техника прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Медленный бег 1500м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	текущий
9(93)		Прыжки в длину с разбега.	1	Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега. Спец. беговые упр. Бег 1500 м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	зачет прыжок в длину с/р.
		Спортивные игры					
		Футбол	12				
1(94)		Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу	1	Т.б. на уроках футбола. Экипировка футболиста. Терминология и основные правила игры. Стойка и передвижения в стойке (комбинации). Финты при обводке. Удары по мячу.	Стойка и передвижения игрока. Удары по подвижному мячу внешней стороной стопы. Финты при обводке соперника. Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	текущий

2(95)			Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. «Открывание». Финты. Удары по мячу		Техника: Стойка и передвижения в стойке (комбинации). «Открывание». Финты при обводке. Удары по мячу.	Стойка и передвижения игрока. Удары по подвижному мячу внешней стороной стопы. Финты при обводке соперника. Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	текущий
3(96)			Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Удары по мячу. «Открывание»	1	Техника: Стойка и передвижения в стойке (комбинации). Финты при обводке. Удары по мячу. Вбрасывание мяча. Тактика: «Открывание»	Стойка и передвижения игрока. Удары по подвижному мячу внешней стороной стопы, серединой лба. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Финты при обводке соперника. «Открывание». Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет удар по подвижному мячу в ворота на точность
4(97)			Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Вбрасывание мяча. Финты. Удары по мячу. «Открывание»	1	Техника: Стойка и передвижения в стойке (комбинации). Финты при обводке. Удары по мячу. Вбрасывание мяча. Тактика: «Открывание»	Стойка и передвижения игрока. Удары по летящему мячу серединой лба. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Финты при обводке. «Открывание». Бег 2000м.	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет удар по летящему мячу серединой лба
5(98)			Промежуточная аттестация Сдача нормативов	1				
6(99)			Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «Стенка»	1	Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «Стенка»	Ввод из-за боковой линии ногой. «Стенка» Бег 30м, прыжок в длину с/м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет тестирование
7(100)			Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов.	1	Техника и тактика: Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов.	Ввод мяча из-за боковой линии. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет тактические действия
8(101)			«Закрывание»; комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в мини-футбол	1	Техника и тактика игры: «Закрывание»; комбинации из изученных элементов игры	Комбинации из освоенных технико-тактических элементов игры. Нападение 4:4 с атакой на ворота. Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет: бег 2000м
9(102)			«Закрывание»; учебная игра в мини-футбол	1	Сочетание изученных технико-тактических элементов игры	Сочетание изученных технико-тактических элементов игры. Учебная игра. Итоги года. Задание на лето.	Уметь: играть в футбол	зачет игра в м-футбол

Контрольные тесты для учащихся 9-10-11 класса

	Контрольные упражнения (тест)	9 класс						10-11 класс					
		Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	7	12	9	6	12	10	8	31	25	19
2	Прыжок в длину с места (см)	205	192	179	180	170	160	230	220	210	186	176	168
3	Подтягивание туловища из положения лежа (раз)	58	50	42	41	32	23	74	68	60	44	32	20
4	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	120	110	115	110	100	135	130	120	120	115	105
5	Вис на согнутых руках (сек)	21	18	15	24	16	8	95	80	65	20	16	12
6	Метание мяча 150г с разбега (м)	45	40	31	28	23	18						
7	Бег 60м (сек) 100м (сек)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
8	Бег 2000м (мин) 3000м (мин)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00	13,00	15,00	16,30	10,00	11,30	12,20
9	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	125	118	110	130	123	115	135	128	120	140	133	125
10	6-минутный бег (м)							1450	1350	1250	1300	1250	1200
11	Отжимание (кол-во)							40	35	30	31	25	19
12	Метание граната 500г 700г							38	32	26	20	13	12

Используемая методическая литература

Физическая культура 9 класса.

Под редакцией: В.И.Лях

Л.Е.Любомирского

Г.Б.Мейксона

Методика обучения физическая культура 1-11класс.

Под редакцией: Л.В.Байбородова

И.М.Бутин

Т.Н.Леонтьева

С.М.Маслиников

Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-11 класс.

Под редакцией: Г.И.Бергер

Ю.Г. Бергер.

Уроки физической культуры с/и. , л/п. , п/п.

Комплексная программа физического воспитания 1-11класс.

Под редакцией:

Доктора педагогических наук

В.И.Лях

И кандидата педагогических наук А.А.Зданевич

