Красносулинский район, х. Большая Федоровка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Больше-Федоровская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МБОУ Больше-Федоровская СОШ
_____ / О.С. Смагина
приказ от 31.08.2021 №159-ОД

Рабочая программа по физической культуре

Уровень общего образования: основное общее образование
Класс: 9
Количество часов: 66
Учитель: Журавлев Алексей Сергеевич
Программа разработана в соответствии:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Больше-Федоровская СОШ;
- Авторской программы . В.И.Лях и А.А.Зданевич; «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Цель:

формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- формирование коллектива способного к участию в исторических, этнокультурных спортивных состязаний разного уровня, а также способного к оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, воспитание сознательной дисциплины и поведения в коллективе
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Задача:

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррелирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Формирование основы знаний о личной гигиене и самоконтроле;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом;

Формирование мотиваций к сохранению исторических и этнокультурных традиций.

Примерная рабочая программа по курсу физическая культура для учащихся 9-го класса рассчитана на 66 часа (2 часа в неделю, 39 учебных недели). На основании учебно-календарного графика МБОУ Больше-Федоровская СОШ на 2021-2022 учебный год данная рабочая программа рассчитана на 66 час.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

.

Ученик научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

<u>Регулятивные УУД</u>:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке**.**

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, пере мах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки**: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полу присед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов в цель и на дальность.

Формы организации учебных занятий:

-уроки с образовательно-познавательной направленностью;

- уроки с образовательно-обучающей направленностью;

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Основные виды учебной деятельности:

- фронтальный
- групповой
- индивидуальный
- раздельный
- способ дополнительных упражнений.

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	тип урока		Элементы содержания	требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль	Дата проведения	
						План	Факт
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Вводный	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт (30-40 м),стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	02.09	
	Совершенствования	2	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-80м). Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	08.09	
	Совершенствования	3	Низкий старт (30м),стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Линейные эстафеты, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	09.09	

			различных положений.				
	Совершенствования	4	Низкий старт, бег 70-80м. Эстафета круговая. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	15.09	
	учетный	5	Бег 100 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	М.: "5"-13,5; "4" - 14,0с; "3" - 14,3с	16.09	

Прыжок в длину с места и с разбега (3ч)	учетный	6	Прыжок в длину с места и с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь совершать прыжок в длину с места и с разбега	текущий	22.09	
	Комбинированный	7	Прыжок в длину с разбега, приземление. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину с места и с разбега	текущий	23.09	
	Комбинированный	8	Прыжок в длину на результат. Развитие соростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину с места и с разбега	"5" -215, "4" - 205, "3" -195	29.09	
Метание малого мяча и гранаты(3ч)	изучение нового материала	9	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные	Уметь метать мяч на дальность с разбега	текущий	30.09	

			беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.				
	Совершенствования	10	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий	06.10	
	учетный	11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	уметь метать гранату на дальность	"5" -32м, "4" - 28м, "3" -26м	07.10	
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	12	Равномерный бег (20мин) Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	13.10	
	Совершенствования	13	Равномерный бег (20мин) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	14.10	
	Совершенствования	14	Равномерный бег (22мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25 мин)	текущий	20.10	

	Совершенствования	15	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	21.10	
	Совершенствования	16	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	27.10	
	Совершенствования	17	Равномерный бег (22мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	28.10	
	Совершенствования	18	Равномерный бег (23мин) Преодоление вертикальных препятствий напрыгивание. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	10.11	
	Совершенствования	19	Равномерный бег (23мин) Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	11.11	
	Совершенствования	20	Равномерный бег (23мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра "Гандбол"	Уметь бегать в равномерном темпе (25мин), преодолевать препятствия	текущий	17.11	

Висы. Строевые упражнения(6)	Комплексный	21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	18.11	
	Комплексный	22	Повороты в движении. Атлетическая гимнастика. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Терминология и анатомические особенности силовых упражнений	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	24.11	
	Комплексный	23	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Атлетическая гимнастика. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	25.11	
	Комплексный	24	Повороты в движении. Упражнения с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	01.12	
	Комплексный	25	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	02.12	
	учетный	26	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине на результат.	Уметь выполнять строевые упражнения,	М: 11 -9 -7 раз;	09.12	

			Развитие силовых способностей.	упражнения с отягощением			
Опорный Прыжок (6)	Совершенствования	27	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	15.12	
	Совершенствования	28	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением	текущий	16.12	
	Совершенствования	29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением, лазать по канату	текущий	22.12	
	Совершенствования	30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением, лазать по канату	текущий	23.12	
	Совершенствования	31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по	Уметь выполнять строевые	текущий	12.01	

			одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силовых способностей.	упражнения, упражнения с отягощением, лазать по канату			
	учетный	32	Лазание по канату на скорость. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения с отягощением, лазать по канату	лазание 6м : "5" -11с.; "4" -13с; "3"-15с	13.01	
Акробатика (6ч)	Разучивание нового материала	33	Длинный кувырок вперед через препятствие в 90см. Стойка на голове и руках (с помощью). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	текущий	19.01	
	Совершенствования	34	Длинный кувырок вперед через препятствие в 90см. Стойка на голове и руках (с помощью). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	текущий	20.01	
	Совершенствования	35	Длинный кувырок вперед через препятствие в 90см. Стойка на голове и руках (с помощью). Кувырок вперед из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	текущий	26.01	

			способностей.				
	Комбинированный	36	Длинный кувырок вперед через препятствие в 90см. Стойка на голове и руках (с помощью). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	текущий	27.01	
	Комбинированный	37	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	текущий	02.02	
	учетный	38	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	оценка техники выполнения элементов комбинации	03.02	
Волейбол (18ч)	Изучение нового материала	39	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	09.02	
	Совершенствования	40	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	текущий	10.02	

			мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	технические действия			
	Совершенствования	41	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	16.02	
	Комплексный	42	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	17.02	
	Совершенствования	43	Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	24.02	
	Совершенствования	44	Верхняя передача мяча в шеренгах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	02.03	

			координационных способностей.				
	Совершенствования	45	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	03.03	
	Комплексный	46	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	09.03	
	Совершенствования	47	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	10.03	
	Совершенствования	48	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	16.03	

	Совершенствования	49	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	17.03	
	Комплексный	50	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	оценка техники подачи мяча	30.03	
	Совершенствования	51	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	31.03	
	Совершенствования	52	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	06.04	
	Совершенствования	53	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-	уметь выполнять в игре или игровой	текущий	07.04	

			ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	ситуации тактико-технические действия			
	Совершенствования	54	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	13.04	
	Совершенствования	55	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	14.04	
	Совершенствования	56	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	20.04	
Баскетбол (27)	Изучение нового материала	57	Техника безопасности при игре в баскетбол.	уметь выполнять в игре или игровой	текущий	21.04	

			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	ситуации тактико-технические действия			
	Комбинированный	58	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	27.04	
	Комбинированный	59	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	28.04	
	Комбинированный	60	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	04.05	

			(3х2). Развитие скоростных качеств.				
	Комбинированный	61	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	05.05	
	Комбинированный	62	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	11.05	
Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)	Вводный	63	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт (30-40 м),стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	12.05	
	Совершенствования	64	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-80м). Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	18.05	
	Совершенствования	65	Низкий старт (30м),стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Линейные эстафеты, передача палочки. Развитие	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	19.05	

			скоростных качеств. Старты из различных положений.			
	Совершенствования	66	Низкий старт (30м),стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Линейные эстафеты, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	текущий	25.05

« Согласовано»

на заседании МС

протокол № 1 от 31.08.2021 г.

_____/Н.В. Гондусова/

« Согласовано»

зам.директора по УВР

_____/Н.В. Гондусова/

31.08.2021 г.