

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 134
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 134 Санкт-Петербурга им. С. Дудко Протокол от 27.05.2022 № 7/22	Заместитель директора по УВР _____/ В.П. Кириллова/ 27.05.2022	Директор _____/ М.А. Никифорова/ Приказ от 27.05.2022 № 59/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 9 «А» класса

2022-2023 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:
И.Е.Солнцева

Санкт-Петербург
2022

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание учебного предмета	6
3. Тематическое планирование по учебному предмету	7

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 № 1897 (ред. 11.12.2020) (далее - ФГОС ООО);

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2022-2023 учебный год;

Положения о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе линии учебно-методических комплексов по физической культуре для 8-9 классов под редакцией М.Я.Виленского, В.И.Ляха.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений./В.И.Лях. – М.: Просвещение.

В 9 классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
УМК	https://prosv.ru/subject/physical-education.html
Российская электронная школа	http://resh.edu.ru

Рабочая программа реализует изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» как модуля учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуры (модуля «Основы безопасности жизнедеятельности») на ступени основного общего образования:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Обучение ведется с домашним заданием с использованием учебника.

Учебник используется на уроке при изучении теоретической части курса и для занятий обучающихся, освобожденных от физических нагрузок по медицинским показаниям

В результате освоения основной образовательной программы начального общего образования обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Организация контроля

Рабочей программой предусмотрено проведение 14 контрольных уроков:

- 1) Сдача нормативов – 12
- 2) Тестирование знаний о ФК – 2 (14 неделя, 32 неделя).

№ п/п	Тема	Сроки
1.	Спринтерский бег	2 неделя
2.	Прыжок в длину с места	3 неделя
3.	Метание малого мяча	4 неделя
4.	Футбол	6 неделя
5.	Висы	10 неделя
6.	Наклон вперед из положения сидя	12 неделя
7.	Акробатика	14 неделя
8.	Единоборства	20 неделя
9.	Волейбол	25 неделя
10.	Баскетбол	30 неделя
11.	Спринтерский бег	31 неделя
12.	Метание малого мяча	33 неделя

2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 22 ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря.

Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

Гимнастика – 18ч

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Спортивные игры – 44 ч.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

Техника безопасности во время занятия.

Элементы единоборств – 18 ч

История, основные правила проведения соревнований, овладение двигательными действиями

3. Тематическое планирование по учебному предмету

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Сроки		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика (10ч)					
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	Слушают инструктаж по ТБ. Бегут с высокого старта (20-40м). Выполняют бег по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. ОРУ. Развивают скоростные качества.	1 неделя		§ 1 стр. 8-14
2.	Легкая атлетика. Спринтерский бег (техника выполнения), эстафетный бег. История возникновения лёгкой атлетики	Бегут с высокого старта (20-40м). Выполняют бег по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. ОРУ. Развивают скоростные качества.	1 неделя		§ 20 стр. 149-170
3.	Легкая атлетика. Спринтерский бег (техника выполнения), эстафетный бег.	Бегут с высокого старта (20-40м). Выполняют бег по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. ОРУ. Развивают скоростные качества. Учатся бегать линейные эстафеты (60м)	1 неделя		§ 20 стр. 149-170
4.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег (техника выполнения)	Бегут с высокого старта (20-40м). Выполняют бег по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. ОРУ. Развивают скоростные качества.	2 неделя		§ 20 стр. 149-170
5.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег (техника выполнения)	Совершенствуют специальные беговые упражнения, развивают скоростные качества. Изучают технику круговой эстафеты.	2 неделя		§ 20 стр. 149-170
6.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Зачетный урок	Сдают норматив – бег 60 м. Развивают скоростно-силовые качества.	2 неделя		§ 20 стр. 149-170
7.	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (техника выполнения). Метание малого мяча	Прыгают с 7-9 шагов. Метают теннисный мяч на заданное расстояние. Выполняют специальные беговые упражнения. Прыгают в длину с места на результат. Развивают	3 неделя		§ 20 стр. 149-170

		скоростно-силовые качества.			
8.	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (техника выполнения).	Прыгают с 7-9 шагов. Метают теннисный мяч на заданное расстояние. Выполняют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества.	3 неделя		§ 20 стр. 149-170
9.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Зачетный урок.	Выполняют прыжок в длину с места на результат. Развивают скоростно-силовые качества.	3 неделя		§ 2 стр. 14-18
10.	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Зачетный урок	Демонстрируют ОРУ с теннисными мячами. Сдают норматива - метание теннисного мяча на дальность. Развивают скоростно-силовые качества.	4 неделя		§ 3 стр. 18-19
Спортивные игры (14ч)					
11.	Инструктаж по ТБ. Футбол. Правила игры. Правила личной гигиены	Слушают инструктаж по ТБ. Выполняют упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу. Развивают технику ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой». Играют в мини-футбол по правилам.	4 неделя		§ 17 стр. 115-125
12.	Футбол. Техника ведения мяча. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие	Слушают инструктаж по ТБ. Выполняют упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу. Развивают технику ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой». Играют в мини-футбол по правилам.	4 неделя		§ 17 стр. 115-125
13.	Футбол. Техника ведения мяча	Выполняют ОРУ. Демонстрируют упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Развивают технику удара с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работают в парах на месте, в движении. Играют в мини-футбол по правилам.	5 неделя		§ 17 стр. 115-125
14.	Футбол. Техника ведения и остановки мяча. Самоконтроль при	Выполняют ОРУ. Демонстрируют упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением.	5 неделя		§ 17 стр. 115-125

	занятиях физическими упражнениями	Развивают технику удара с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работают в парах на месте, в движении. Играют в мини-футбол по правилам.			
15.	Футбол. Тактические действия в нападении	Выполняют ОРУ. Демонстрируют упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Изучают тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинируют упражнения: ведение, удары, остановки мяча. Игра в мини-футбол по правилам	5 неделя		§ 17 стр. 115-125
16.	Футбол. Тактические действия в нападении. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи	Выполняют ОРУ. Демонстрируют упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Изучают тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинируют упражнения: ведение, удары, остановки мяча. Изучают тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Играют в мини-футбол по правилам.	6 неделя		§ 4 стр. 19-25
17.	Футбол. Тактические действия в нападении и защите. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Выполняют упражнения без мяча: бег с ускорением. Повторяют тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Демонстрируют комбинацию: ведение, удары, остановки мяча.	6 неделя		§ 4 стр. 19-25
18.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники. Зачетный урок	Совершенствуют комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Играют в мини-футбол по правилам	6 неделя		§ 4 стр. 19-25
19.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Основные стойки и передвижения	Слушают инструктаж по ТБ. Выполняют передвижения игрока, повороты с мячом, остановка прыжком. Передают мяч двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развивают координационные способности. Изучают историю баскетбола.	7 неделя		§ 15 стр. 95-105
20.	Баскетбол. Основные стойки и передвижения. История	Выполняют передвижения игрока, повороты с мячом, остановка прыжком. Передают мяч двумя руками от груди на месте с	7 неделя		§ 15 стр. 95-105

	возникновения ФК.	пассивным сопротивлением защитника. Развивают координационные способности. Изучают историю баскетбола.			
21.	Баскетбол. Передачи с места.	Выполняют передвижения игрока, повороты с мячом, остановка прыжком. Передают мяч двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развивают координационные способности. Изучают историю баскетбола.	7 неделя		§ 15 стр. 95-105
22.	Баскетбол. Передачи с места и в движении	Выполняют передвижения игрока, повороты с мячом, остановка прыжком. Передают мяч двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развивают координационные способности. Изучают историю баскетбола. Выполняют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	8 неделя		§ 15 стр. 95-105
23.	Баскетбол. Передачи с места и в движении	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развивают координационные способности. Изучают правила баскетбола.	8 неделя		§ 5 стр. 25-34
24.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Выполняют передвижения игрока, повороты с мячом, остановку прыжком. Сочетают приемы передвижений и остановок игрока. Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Демонстрируют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	8 неделя		§ 5 стр. 25-34
Гимнастика (18 ч.)					
25.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения.	Слушают инструктаж по ТБ. Изучают строевой шаг, выполняют размыкание и смыкание на месте. Занимаются ОРУ на месте. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке. Бегают эстафеты. Развивают силовые способности.	9 неделя		§ 19 стр. 133-149
26.	Гимнастика. Висы. Строевые	Изучают строевой шаг, выполняют размыкание и смыкание на месте. Занимаются ОРУ на месте. Выполняют упражнения на	9 неделя		§ 19 стр. 133-

	упражнения. История гимнастики	гимнастической скамейке. Бегают эстафеты. Развивают силовые способности.			149
27.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Изучают строевой шаг, выполняют размыкание и смыкание на месте. Занимаются ОРУ на месте. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке. Бегают эстафеты. Развивают силовые способности.	9 неделя		§ 19 стр. 133-149
28.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. ФК и олимпийское движение в России	Изучают строевой шаг, выполняют размыкание и смыкание на месте. Занимаются ОРУ на месте. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке. Бегают эстафеты. Развивают силовые способности.	10 неделя		§ 19 стр. 133-149
29.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Изучают строевой шаг, выполняют размыкание и смыкание на месте. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке. Демонстрируют ОРУ с гимнастической палкой. Выполняют подтягивание из виса. Взаимодействуют в эстафетах. Развивают силовые способности.	10 неделя		§ 19 стр. 133-149
30.	Гимнастика. Подтягивание. Зачетный урок	Выполняют комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягиваются из виса на результат	10 неделя		§ 19 стр. 133-149
31.	Гимнастика. Развитие силовых способностей	Метают набивной мяч из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибают и разгибают руки в упоре лежа: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	11 неделя		§ 6 стр. 34-42
32.	Гимнастика. Развитие силовых способностей	Метают набивной мяч из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Выполняют упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	11 неделя		§ 6 стр. 34-42

33.	Гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполняют ОРУ с теннисными мячами. Изучают Технику челночного бега 3x10м. Выполняют челночный бег 5x10м из различных и.п.	11 неделя		§ 6 стр. 34-42
34	Гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрируют ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствуют технику челночного бега 3x10м. Выполняют эстафеты.	12 неделя		§ 6 стр. 34-42
35	Гимнастика. Развитие гибкости. Современные Олимпийские игры.	Выполняют ОРУ со скакалками. Составляют комплекс упражнения тонического стретчинга.	12 неделя		§ 13 стр. 79-85
36	Гимнастика. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Зачетный урок.	Выполняют ОРУ со скакалками. Составляют комплекс упражнения тонического стретчинга.	12 неделя		§ 13 стр. 79-85
37	Акробатика (техника выполнения основных элементов).	Выполняют ОРУ на гимнастических матах. Изучают перекаты, Кувырки. Выполняют кувырок вперед в стойку на лопатках, Кувырок назад в полушпагат. Развивают силовые способности.	13 неделя		§ 13 стр. 79-85
38	Акробатика (техника выполнения кувырков) Лазание	Выполняют ОРУ на гимнастической стене. Изучают перекаты, Кувырки. Выполняют кувырок вперед в стойку на лопатках, Кувырок назад в полушпагат. Разучивают акробатические комбинации.	13 неделя		§ 7 стр. 42-50
39	Акробатика. Разучивание акробатической комбинации.	Изучают ОРУ на гимнастических матах. Комбинируют кувырок вперед в стойку на лопатках, Кувырок в полушпагат. Разучивают акробатические комбинации.	13 неделя		§ 7 стр. 42-50
40	Акробатика. Лазание. Разучивание акробатической комбинации. Тестирование знаний о ФК за 1ое полугодие.	Изучают ОРУ на гимнастических матах. Комбинируют кувырок вперед в стойку на лопатках, Кувырок в полушпагат. Разучивают акробатические комбинации.	14 неделя		§ 7 стр. 42-50
41	Акробатика.Разучивание акробатической комбинации.	Изучают ОРУ на гимнастических матах. Комбинируют кувырок вперед в стойку на лопатках, Кувырок в полушпагат. Разучивают акробатические комбинации.	14 неделя		§ 8 стр. 50-54
42	Акробатика.Зачетный урок	Изучают ОРУ на гимнастических матах. Комбинируют кувырок	14 неделя		§ 8 стр. 50-54

		вперед в стойку на лопатках, Кувырок в полуспагат. Выполняют норматив – акробатическая комбинация.			
Основы единоборств (18 ч)					
43	Основы единоборств. Инструктаж по ТБ	Выполняют упражнения в равновесии (д); Выполняют стойки и передвижение в стойке (м)	15 неделя		§ 22 стр. 180-187
44	Основы единоборств. Захваты. История развития борьбы.	Разучивают упражнения в равновесии (д); Совершенствуют захваты, освобождение от захватов (м)	15 неделя		§ 22 стр. 180-187
45	Основы единоборств. Самостраховка.	Выполняют упражнения в равновесии (д); Изучают приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет (м) Комбинируют специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Выполняют падение на руки, ноги, туловище.	15 неделя		§ 22 стр. 180-187
46	Основы единоборств. Самостраховка.	Выполняют упражнения в равновесии (д); Изучают приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет (м) Совершенствуют специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Демонстрируют падение на руки, ноги, туловище.	16 неделя		§ 22 стр. 180-187
47	Основы единоборств. Самостраховка. Развитие силовых способностей	Выполняют упражнения в равновесии (д); Изучают приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет (м) Совершенствуют специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Демонстрируют падение на руки, ноги, туловище.	16 неделя		§ 9 стр. 54-56
48	Основы единоборств. Удержание сбоку. Алкоголь и его влияние на	Изучают удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки	16 неделя		§ 9 стр. 54-56

	организм	под плечо. Выполняют уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Соревнуются в учебных схватках на выполнение изученного удержания.			
49	Основы единоборств. Выведения из равновесия	Совершенствуют выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком, скручиванием, в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком, стоящего на одном колене скручиванием, стоящего на одном колене толчком. Соревнуются в учебных схватках на выполнение изученного удержания.	17 неделя		§ 10 стр. 56-63
50	Основы единоборств. Удержание со стороны головы. Употребление табака и его влияние на здоровье	Совершенствуют удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Выполняют уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Соревнуются в учебных схватках на выполнение изученного удержания.	17 неделя		§ 10 стр. 56-63
51	Основы единоборств. Основные броски	Изучают заднюю подножку захватом руки и туловища. Изучают переднюю подножку с захватом руки и туловища. Соревнуются в учебных-тренировочных схватках	17 неделя		§ 10 стр. 56-63
52	Основы единоборств. Основные броски	Демонстрируют боковую подсечку под выставленную ногу Соревнуются в учебно-тренировочных схватках. Изучают переднюю подсечку встающему сопернику.	18 неделя		§ 11 стр. 63-67
53	Основы единоборств. Удержание поперек	Учатся удерживать поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом	18 неделя		§ 11 стр. 63-67

		одноименной ноги. Изучают уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Соревнуются в учебных схватках на выполнение изученного удержания.			
54	Основы единоборств. Переворачивания партнера. Первая помощь при остановке сердца	Изучают переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Совершенствуют активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинируют переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивают партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	18 неделя		§ 11 стр. 63-67
55	Подвижные игры в единоборствах	Используют игры в касания.	19 неделя		§ 12 стр. 67-79
56	Подвижные игры в единоборствах. Первая помощь при поражении электрическим током	Используют игры в блокирующие захваты	19 неделя		§ 12 стр. 67-79
57	Подвижные игры в единоборствах	Используют игры в атакующие захваты	19 неделя		§ 12 стр. 67-79
58	Подвижные игры в единоборствах	Используют игры в теснения	20 неделя		§ 12 стр. 67-79
59	Подвижные игры в единоборствах	Выполняют игры в дебюты	20 неделя		§ 24 стр. 196-203
60	Подвижные игры в единоборствах. Зачетный урок	Совершенствуют навыки в различных играх на развитие скоростно-силовых способностей	20 неделя		§ 24 стр. 196-203
Спортивные игры (30 ч)					

61	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Стойки и передвижения игрока	Слушают инструктаж по ТБ. Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу.	21 неделя		§ 18 стр. 125-133
62	Волейбол (стойки и передвижения). История возникновения волейбола	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу.	21 неделя		§ 18 стр. 125-133
63	Волейбол (стойки и передвижения).	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу.	21 неделя		§ 18 стр. 125-133
64	Волейбол (стойки и передвижения)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу.	22 неделя		§ 18 стр. 125-133
65	Волейбол (передача мяча). Основные правила соревнований	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу.	22 неделя		§ 18 стр. 125-133
66	Волейбол (передача мяча).	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу.	22 неделя		§ 14 стр. 85-94
67	Волейбол (нижняя прямая подача мяча)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Демонстрируют игровые задания на укороченной площадке	23 неделя		§ 14 стр. 85-94
68	Волейбол (нижняя прямая подача мяча)	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Демонстрируют игровые задания на укороченной площадке	23 неделя		§ 14 стр. 85-94
69	Волейбол (нижняя прямая подача мяча).	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Демонстрируют игровые задания на укороченной площадке. Изучают нападающий удар	23 неделя		§ 14 стр. 85-94

		после подбрасывания мяча партнером.			
70	Волейбол. Совершенствование основных технических действий	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Демонстрируют игровые задания на укороченной площадке. Изучают нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	24 неделя		§ 16 стр. 105-115
71	Волейбол. Совершенствование основных технических действий	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Демонстрируют игровые задания на укороченной площадке. Изучают нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	24 неделя		§ 16 стр. 105-115
72	Волейбол. Совершенствование основных технических действий. Тактика нападения	Выполняют стойку и передвижения игрока. Изучают передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Изучают нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Взаимодействуют в тактике свободного нападения. Играют по упрощенным правилам.	24 неделя		§ 16 стр. 105-115
73	Волейбол. Совершенствование основных технических действий. Тактика нападения	Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Изучают нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Взаимодействуют в тактике свободного нападения. Играют по упрощенным правилам.	25 неделя		§ 21 стр. 170-180
74	Волейбол. Совершенствование основных технических действий. Тактика нападения	Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Изучают нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Взаимодействуют в тактике свободного нападения. Играют по упрощенным правилам.	25 неделя		§ 21 стр. 170-180
75	Волейбол. Зачетный урок	Выполняют стойку и передвижения игрока Изучают комбинации из освоенных элементов. Учатся выполнять нижнюю прямую подачу. Взаимодействуют в тактике свободного нападения. Играют по упрощенным правилам.	25 неделя		§ 21 стр. 170-180
76	Инструктаж по ТБ. Баскетбол.	Слушают правила баскетбола. Выполняют передвижения	26 неделя		§ 15 стр. 95-

	Передвижения игрока	игрока. Демонстрируют повороты с мячом. Изучают остановку прыжком. Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Выполняют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.			105
77	Баскетбол. Передвижения игрока. История возникновения баскетбола	Выполняют передвижения игрока. Демонстрируют повороты с мячом. Изучают остановку прыжком. Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Выполняют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	26 неделя		§ 15 стр. 95-105
78	Баскетбол. Передачи мяча	Выполняют передвижения игрока. Демонстрируют повороты с мячом. Изучают остановку прыжком. Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Выполняют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросают мяч в движении двумя руками от головы. Развивают координационные способности. Повторяют правила баскетбола.	26 неделя		§ 15 стр. 95-105
79	Баскетбол. Передвижения и передачи мяча	Выполняют передвижения игрока. Демонстрируют повороты с мячом. Изучают остановку прыжком. Передают мяч одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Выполняют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросают мяч в движении двумя руками от головы. Развивают координационные способности. Повторяют правила баскетбола.	27 неделя		§ 15 стр. 95-105
80	Баскетбол. Броски в кольцо	Выполняют передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствуют ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросают мяч в движении двумя руками от головы. Развивают координационные способности.	27 неделя		§ 15 стр. 95-105
81	Баскетбол. Броски в кольцо. Основные правила соревнований	Используют передвижения игрока. Выполняют повороты с мячом, остановку прыжком. Сочетают приемы передвижений и остановок игрока. Бросают мяч в движении двумя руками от головы. Развивают координационные способности. Изучают правила баскетбола.	27 неделя		§ 23 стр. 187-195

82	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Сочетают приемы передвижений и остановок игрока. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Изучают штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	28 неделя		§ 23стр. 187-195
83	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Сочетают приемы передвижений и остановок игрока. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Изучают штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	28 неделя		§ 23стр. 187-195
84	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Сочетают приемы передвижений и остановок игрока. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Изучают штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	28 неделя		§ 23стр. 187-195
85	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Сочетают приемы передвижений и остановок игрока. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Изучают штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	29 неделя		§ 25 стр. 203-206
86	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Сочетают приемы передвижений и остановок игрока. Выполняют передачи мяча в тройках со сменой места. Изучают штрафной бросок. Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	29 неделя		§ 25 стр. 203-206
87	Баскетбол. Тактика нападения	Сочетают приемы передвижений и остановок. Тренируют штрафной бросок. Изучают нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	29 неделя		§ 25 стр. 203-206
88	Баскетбол. Тактика нападения	Сочетают приемы передвижений и остановок. Тренируют штрафной бросок. Изучают нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	30 неделя		§ 26 стр. 206-208
89	Баскетбол. Тактика нападения	Сочетают приемы передвижений и остановок. Тренируют штрафной бросок. Изучают нападение быстрым прорывом (2х1,	30 неделя		§ 26 стр. 206-208

		3х1). Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.			
90	Баскетбол. Зачетный урок	Сочетают приемы передвижений и остановок. Тренируют штрафной бросок Изучают нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Играют в баскетбол. Развивают координационные способности.	30 неделя		§ 27 стр. 208-214
Легкая атлетика (12ч)					
91	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Слушают инструктаж по ТБ. Бегут с высокого старта (20-40м). Выполняют бег по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. ОРУ. Развивают скоростные качества.	31 неделя		§ 27 стр. 208-214
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бегут с высокого старта (20-40м). Выполняют бег по дистанции (50-60м). Выполняют специальные беговые упражнения. ОРУ. Развивают скоростные качества.	31 неделя		§ 28 стр. 214-221
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Зачетный урок	Выполняют низкий старт. Бегут по дистанции (50-60м). Совершенствуют специальные беговые упражнения. Выполняют ОРУ. Развивают скоростные качества.	31 неделя		§ 28 стр. 214-221
94	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (техника выполнения)	Прыгают в длину с 9-11 шагов. Изучают способ отталкивание. Демонстрируют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества.	32 неделя		§ 29 стр. 221-228
95	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (техника выполнения)	Прыгают в длину с 9-11 шагов. Изучают способ отталкивание. Демонстрируют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества.	32 неделя		§ 29 стр. 221-228
96	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Тестирование знаний о ФК за 2ое полугодие	Метают мяч на дальность и заданное расстояние. Выполняют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества.	32 неделя		§ 30 стр. 228-234
97	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Прыгают в высоту (техника разбега). Изучают способ отталкивание. Метают теннисный мяч на дальность. Совершенствуют специальные беговые упражнения. Развивают	33 неделя		§ 30 стр. 228-234

		скоростно-силовые качества.			
98	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыгают в высоту (техника разбега). Изучают способ отталкивание. Метают теннисный мяч на дальность. Совершенствуют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества.	33 неделя		§ 31 стр. 234-238
99	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Зачетный урок	Изучают ОРУ с теннисными мячами. Выполняют прием норматива - метание мяча.	33 неделя		§ 33 стр. 238-244
100	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Изучают инструктаж по ТБ. Выполняют равномерный бег (15 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Совершенствуют специальные беговые упражнения. Выполняют комплекс ОРУ. Развивают выносливость.	34 неделя		§ 34 стр. 244-248
101	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Выполняют равномерный бег (17 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Демонстрируют специальные беговые упражнения. Выполняют комплекс ОРУ. Развивают выносливость.	34 неделя		§ 34 стр. 244-248
102	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Выполняют равномерный бег (17 мин). Преодолевают горизонтальные препятствия. Демонстрируют специальные беговые упражнения. Выполняют комплекс ОРУ. Развивают выносливость.	34 неделя		§ 35 стр.248-250