

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 33с углубленным изучением отдельных предметов»  
Петропавловск-Камчатского городского округа**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по**  
по физической культуре  
основное общее образование 9 класс  
2022-2023 учебный год  
количество часов - 68 часа,

программа разработана в соответствии и на основе  
ООП ООО МАОУ «Средняя школа № 33»,  
УМК по физической культуре В.И.Лях

# І ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 9 КЛАСС

## РАЗДЕЛ І ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 ч.). ВОЛЕЙБОЛ (8 ч.)

### Ученик научится:

- ✓ понимать о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- ✓ осуществлять технически правильно двигательные действия легкой атлетики и волейбола, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ владеть основными элементами легкой атлетики:
  - бег (высокий старт, низкий старт; бег с ускорением от 30 до 40 метров; бег 1200 метров); прыжки (прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега «перешагиванием»); метание (метание мяча с места; бросок набивного мяча (2 кг); метание в вертикальную цель; метание с 4-5 бросковых шагов);
- ✓ владеть основными элементами волейбола:
  - стойки и перемещения (стойки игрока; перемещение в стойке; остановки, ускорения); передача мяча (передача на месте над собой; передача в парах; передача через сетку; передача в движение); прием мяча снизу двумя руками (прием на месте и после перемещения; прием мяча у стены над собой; в парах сочетание передач, после отскока от пола); нижняя прямая подача (подача в парах и в стену; подача через сетку); тактика игры; (нападающий удар; прием передача удар; учебная игра).

### Ученик получит возможность научиться:

- ✓ определять и различать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- ✓ формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- ✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- ✓ осуществлять технически правильно двигательные действия легкой атлетики и волейбола, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

## РАЗДЕЛ ІІ БАСКЕТБОЛ (6 ч.). ГИМНАСТИКА (10 ч.)

### Ученик научится:

- ✓ понимать о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешном учебы и социализации;
- ✓ осуществлять технически правильно двигательные действия волейбола и гимнастики, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ владеть основными элементами волейбола:
  - стойки и перемещения (стойки игрока; перемещение в стойке; остановки, ускорения); передача мяча (передача на месте над собой; передача в парах; передача через сетку; передача в движение); прием мяча снизу двумя руками (прием на месте и после

перемещения; прием мяча у стены над собой; в парах сочетание передач, после отскока от пола); нижняя прямая подача (подача в парах и в стену; подача через сетку); тактика игры; (нападающий удар; прием передача удар; учебная игра).

✓ владеть основными элементами гимнастики:

строевые упражнения (строевой шаг; размыкание и смыкание на месте) акробатические упражнения (кувырок вперед и назад слитно; стойка на лопатках, перекаты; «мост» из положения, стоя с помощью); опорный прыжок (козел в ширину высота 100-110 см - вскок в упор присев, соскок; прыжки ноги врозь); лазание (лазание по гимнастической лестнице; лазание в два приема; гимнастическая полоса препятствия).

#### **Ученик получит возможность научиться:**

✓ определять и различать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

✓ формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

✓ осуществлять технически правильно двигательные действия волейбола и гимнастики, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

### **РАЗДЕЛ III ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч.). БАСКЕТБОЛ (8 ч.)**

#### **Ученик научится:**

✓ понимать о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешном учебы и социализации;

✓ осуществлять технически правильно двигательные действия лыжная подготовка и баскетбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

✓ владеть основными элементами лыжной подготовки:

одновременный одношажный ход: техника передвижения, правильная постановка ног и движения рук; коньковый ход - совершенствование конькового хода с махами руками; попеременный четырехшажный ход; спуски в высокой, средней, низкой (отдыха) стойках; прохождение дистанции 5 км.

✓ владеть основными элементами баскетбола:

овладение техникой передвижением; освоение техники ведения мяча; овладение техникой бросков мяча; освоение индивидуальной техники защиты; тактика игры; взаимодействие двух игроков; учебная игра.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

✓ определять и различать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

✓ формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

✓ осуществлять технически правильно двигательные действия лыжной подготовки и баскетбола, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ IV БАСКЕТБОЛ (4 ч.). КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч.). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ч.)

**Ученик научится:**

- ✓ понимать о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешном учебы и социализации;
- ✓ осуществлять технически правильно двигательные действия баскетбола, кроссовой подготовки и легкой атлетики, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ владеть основными элементами баскетбола:  
овладение техникой передвижением; освоение техники ведения мяча; овладение техникой бросков мяча; освоение индивидуальной техники защиты; тактика игры; взаимодействие двух игроков; учебная игра.
- ✓ владеть основными элементами кроссовой подготовки:  
высокий старт группой; кросс до 15 минут; бег с продвижением по твердому, мягкому грунту; преодоление вертикальных препятствий; преодоление перешагиванием; преодоление прыжком в шаге; бег с изменением направления;
- ✓ владеть основными элементами легкой атлетики:  
бег (высокий старт, низкий старт; бег с ускорением от 30 до 40 метров; бег 1200 метров); прыжки (прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега «перешагиванием»); метание (метание мяча с места; бросок набивного мяча (2 кг); метание в вертикальную цель; метание с 4-5 бросковых шагов).

**Ученик получит возможность научиться:**

- ✓ *определять и различать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- ✓ *формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);*
- ✓ *управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;*
- ✓ *осуществлять технически правильно двигательные действия баскетбола, кроссовой подготовки и легкой атлетики, использовать их в условиях соревновательной деятельности;*

## II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 9 класс

#### РАЗДЕЛ I ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 ч.). ВОЛЕЙБОЛ (8 ч.)

##### **Урок 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. История возникновения. (1ч)**

ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Урок 2. Спринтерский бег 30 м. Высокий старт (1ч)**

ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Бег 30 м – оценивание. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Тема 3. Спринтерский бег 30 м. Высокий старт. Зачет (1ч)**

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Тема 4. Спринтерский бег 60 м. Низкий старт. (1ч)**

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. Бег 60 м – учет. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Тема 5. Спринтерский бег 60 м. Низкий старт. Зачет (1ч)**

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением (20-50м) с максимальной скоростью. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1х1) с расстояния 6-8 м, на дальность отскока от стены. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Тема 6. Метание мяча с места. (1ч)**

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с места. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Тема 7. Метание мяча с места и в цель. Зачет (1ч)**

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с места. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Тема 8. Бег на длинные дистанции (1,5 км, 2 км, 2,5 км). Зачет(1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Урок 9. Волейбол. История возникновения. Стойки и перемещения. (1ч)**

ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с н/мячами. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Урок 10. Стойки и перемещения. (1ч)**

ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с н/мячами. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 11. Техника передачи мяча (1ч)**

ОРУ в движении. Перемещения в стойке. Эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Упражнения с н/мячами. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 12. Техника передачи мяча (1ч)**

ОРУ в движении. Перемещения в стойке. Эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Упражнения с н/мячами. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 13. Техника приема мяча. (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Имитация приема мяча на месте и после перемещения. Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 14. Техника приема мяча (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 15. Техника нападающего удара (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач. Передача мяча в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов. Прямой н/у с передачи. Игра по упрощенным правилам. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 16. Контрольный урок по теме «Техника нападающего удара» (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач. Передача мяча в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов. Прямой н/у с передачи. Игра по упрощенным правилам. (Контроль)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

## РАЗДЕЛ II БАСКЕТБОЛ (6 ч.). ГИМНАСТИКА (10 ч.)

### **Урок 1. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и спортивными играми. История возникновения. (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 2. Освоение техники приема и передач мяча (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Поддача мяча. Игра по упрощенным правилам. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 3. Освоение техники приема и передач мяча (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Поддача мяча. Игра по упрощенным правилам. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 4. Освоение техники приема и передач мяча (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Поддача мяча. Игра по упрощенным правилам. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 5. Освоение нижней подачи мяча (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 6. Контрольный урок по теме «Освоение нижней подачи мяча» (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам. (Контроль)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 7. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. История возникновения. Освоение акробатических упражнений (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 8. Освоение акробатических упражнений (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическое соединение. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 9. Освоение акробатических упражнений. Зачет (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическое соединение. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 10. Освоение опорных прыжков (козел в ширину, высота 80-100 см) (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в вися. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 11. Освоение опорных прыжков (козел в ширину, высота 80-100 см). Зачет (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в вися. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Тема 12. Лазание по канату (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 13. Лазание по канату (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 14. Лазание по канату. Зачет (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 15. Гимнастическая полоса препятствий (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. Гимнастическая полоса препятствий. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 16. Контрольный урок по теме «Гимнастическая полоса препятствий» (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. Гимнастическая полоса препятствий. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

## РАЗДЕЛ III ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч.). БАСКЕТБОЛ (8 ч.)

### **Тема 1. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми. История возникновения. (1ч)**

Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Тема 2. Попеременный и одновременный двухшажный ход. (1ч)**

Подбор лыж. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. (Повторение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Тема 3. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Зачет (1ч)**

Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 4. Одновременный бесшажный ход (1ч)**

Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 5. Одновременный бесшажный ход. Зачет (1ч)**

Оценивание освоение техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 6. Подъем «елочкой» (1ч)**

Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 7. Техника спуска в средней стойке (1ч)**

Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок Прохождение до 2км в медленном темпе. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 8. Торможение плугом (1ч)**

Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 450. Прохождение 2км со средней скоростью. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 9. Техника лыжных ходов (1ч)**

Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 10. Техника подъема и спуска (1ч)**

Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение 2км.

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 11. Техника подъема и спуска (1ч)**

Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 12. Контрольный урок по теме «Техника изученных ходов» (1ч)**

Круговые эстафеты с этапом до 150м. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

**Урок 13. Баскетбол. История возникновения. Техника передвижений. Броски мяча (1ч)** ОРУ с г/палками. Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Броски мяча одной рукой с места. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.



#### **Урок 14. Техника ведения мяча (1ч)**

Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 15. Техника броска мяча. (1ч)**

Броски двумя руками от груди с места. Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 16. Техника передач мяча. (1ч)**

Броски двумя руками от груди с места после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной рукой от плеча с места. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 17. Техника передач мяча. Зачет (1ч)**

Броски двумя руками от груди с места. Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 18. Техника ведения мяча (1ч)**

Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 19. Тактика игры в баскетбол. (1ч)**

Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 20. Контрольный урок по теме «Техника броска мяча» (1ч)**

ОРУ с г/палками. Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Броски мяча одной рукой с места. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **РАЗДЕЛ IV БАСКЕТБОЛ (4 ч.). КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч.). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ч.)**

#### **Тема 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. История возникновения. (1ч)**

ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 2. Тактика игры. (1ч)**

ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 3. Тактика игры. (1ч)**

ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика позиционного нападения. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 4. Контрольный урок. Тактика игры. Зачет (1ч)**

ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика нападения быстрым прорывом. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 5. Кроссовая подготовка. История возникновения. Смешанное передвижение. (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 м (м), до 2500 м (д). (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 6. Кросс до 15 мин. (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 7. Кросс до 15 мин. (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 8. Кросс до 15 мин. (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин. (Совершенствование)

#### **Урок 9. Контрольный урок по теме «Кросс до 15 мин». (Зачет) (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 10. Легкая атлетика. История возникновения. Прыжки в высоту (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 мин. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 11. Прыжки в высоту (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 12. Прыжки в высоту. Зачет (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 13. Метание мяча в цель. Зачет (1ч)**

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 14. Прыжок в длину с места (1ч)**

ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Прыжок в длину с места – учет. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 15. Бег на короткие дистанции (1ч)**

ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Бег 30 м – оценивание. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

**Урок 16. Контрольный урок по теме «Бег на короткие дистанции». (Зачет) (1ч)**  
ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. Бег 60 м – учет. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### III ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| №<br>раздела<br>/ темы | Наименование<br>разделов и тем                       | Количество часов |                    |  |                  |
|------------------------|--|------------------|--------------------|--|------------------|
|                        |  | Всего            | Теорет.<br>занятия | Лабораторные,<br>практические<br>занятия, экскурсии<br>и др. | Конт.<br>занятия |
| 1.                     | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА<br>ВОЛЕЙБОЛ                          | 8/8              | 1                  | -  | 1                |
| 2.                     | ВОЛЕЙБОЛ<br>ГИМНАСТИКА                               | 6/10             | 1                  | -  | 1                |
| 3.                     | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА<br>БАСКЕТБОЛ                       | 12/8             | 1                  | -  | 1                |
| 4.                     | БАСКЕТБОЛ<br>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА<br>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 4/5/7            | 1                  | -  | 2                |
|                        | <b>ИТОГО</b>   | <b>68</b>        | <b>4</b>           | <b>-</b>   | <b>5</b>         |

## Календарно - тематическое планирование

| № п/п  | № р-а | Тема урока   | Кол. час. | Практическая часть   | Элементы содержания   | Предметные требования   | Дата проведения     |        |       |       |       |         |
|--|-------|--|-----------|--|---|---|---------------------|--------|-------|-------|-------|---------|
|  |       |  |           |  |   |   | план                | факт   |       |       |       | корр-ка |
|  |       |  |           |  |   |   |                     | 9 «А»  | 9 «Б» | 9 «В» | 9 «Г» |         |
| <b>РАЗДЕЛ I</b>                                |       |  |           |  |   |   |                     |        |       |       |       |         |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 ч.). ВОЛЕЙБОЛ (8 ч.)</b> |       |  |           |  |   |   |                     |        |       |       |       |         |
| 1  | 1     | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. История возникновения. | 1         | ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. (Обучение)     | <b>Знать:</b> правила поведения на спортивной площадке, прилегающей к школе, в спортивном зале. Требования инструкций. История возникновения легкой атлетики. | <b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта | Сент.<br><br>1 нед. |        |       |       |       |         |
| 2  | 2     | Спринтерский бег 30 м. Высокий старт   | 1         | ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Бег 30 м – оценивание (Обучение)    | <b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения  | <b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта |                     |        |       |       |       |         |
| 3  | 3     | Спринтерский бег 30 м. Высокий старт. <b>Зачет</b>   | 1         | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. (Зачет) | <b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения  | <b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта |                     | 2 нед. |       |       |       |         |

|   |   |   |   |  |   |   |        |        |  |  |  |  |
|---|---|---|---|--|---|---|--------|--------|--|--|--|--|
| 4 | 4 | Спринтерский бег 60 м. Низкий старт               | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. Бег 60 м – учет (Совершенствование)   | <b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения                          | <b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта | 3 нед. |        |  |  |  |  |
| 5 | 5 | Спринтерский бег 60 м. Низкий старт. <b>Зачет</b> | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением (20-50м) с максимальной скоростью. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) с расстояния 6-8 м, на дальность отскока от стены. (Зачет) | <b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча | <b>Уметь:</b> метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель           |        |        |  |  |  |  |
| 6 | 6 | Метание мяча с места                              | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с места (Совершенствование)  | <b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча | <b>Уметь:</b> метать мяч с места  |        |        |  |  |  |  |
| 7 | 7 | Метание мяча с места и в цель. <b>Зачет</b>       | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с места (Зачет)  | <b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча | <b>Уметь:</b> метать мяч с места  |        | 4 нед. |  |  |  |  |

|    |   |   |   |   |   |  |                |        |  |  |  |  |
|----|---|---|---|---|---|--|----------------|--------|--|--|--|--|
| 8  | 8 | Бег на длинные дистанции (1,5 км, 2 км, 2,5 км). <b>Зачет</b> | 1 | ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин (Зачет)                        | <b>Знать:</b> старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега   |                |        |  |  |  |  |
| 9  | 1 | Волейбол. История возникновения. Стойки и перемещения.        | 1 | ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с н/мячами (Обучение)                                     | <b>Знать:</b> история возникновения волейбола. Инструкции.            | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Окт.<br>1 нед. |        |  |  |  |  |
| 10 | 2 | Стойки и перемещения. <b>Совершенствование.</b>               | 1 | ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с н/мячами (Совершенствование)                            | <b>Знать:</b> стойка игрока. Перемещения в стойке                     | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |                |        |  |  |  |  |
| 11 | 3 | Техника передачи мяча.  | 1 | ОРУ в движении. Перемещения в стойке. Эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Упражнения с н/мячами. (Обучение) | <b>Знать:</b> перемещения в стойке. Передача мяча                     | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |                | 2 нед. |  |  |  |  |
| 12 | 4 | Техника передачи мяча   | 1 | ОРУ в движении. Перемещения в стойке. Эстафеты и подвижные игры. Передача мяча  | <b>Знать:</b> ходьба и бег с ускорением                               | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |                |        |  |  |  |  |

|    |   |   |   |  |   |  |        |  |  |  |  |  |
|----|---|---|---|--|---|--|--------|--|--|--|--|--|
|    |   |   |   | сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Упражнения с н/мячами. (Совершенствование)  |   |  | 3 нед. |  |  |  |  |  |
| 13 | 5 | Техника приема мяча.                    | 1 | ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам                        | <b>Знать:</b> ходьба и бег с ускорением | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |        |  |  |  |  |  |
| 14 | 6 | Техника приема мяча                     | 1 | ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. (Совершенствование)   | <b>Знать:</b> ходьба и бег с ускорением | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | 4 нед. |  |  |  |  |  |
| 15 | 7 | Техника нападающего удара               | 1 | ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач. Передача мяча в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов. Прямой н/у с передачи. Игра по упрощенным правилам (Обучение) | <b>Знать:</b> ходьба и бег с ускорением | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |        |  |  |  |  |  |
| 16 | 8 | Техника нападающего удара. <b>Зачет</b> | 1 | ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах:  | <b>Знать:</b> ходьба и бег с ускорением | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |        |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | сочетание передач.<br>Передача мяча в парах.<br>Имитация н/у на месте<br>и с 3 шагов. Прямой н/у<br>с передачи. Игра по<br>упрощенным правилам<br>(Зачет) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**РАЗДЕЛ II**  
**БАСКЕТБОЛ (6 ч.). ГИМНАСТИКА (10 ч.)**

|    |   |  |   |   |   |   |                     |        |  |  |  |  |  |
|----|---|--|---|---|---|---|---------------------|--------|--|--|--|--|--|
| 17 | 1 | Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и спортивными играми. История возникновения. | 1 | ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. (Обучение)   | <b>Знать:</b> правила поведения в спортивном зале, при занятиях гимнастикой. Прием мяча | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Нояб.<br><br>1 нед. |        |  |  |  |  |  |
|    |   | Освоение техники приема и передач мяча   |   | ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам (Совершенствование) | <b>Знать:</b> тактика свободного нападения. Подача мяча.                                | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |                     |        |  |  |  |  |  |
|    |   | Освоение техники приема и передач мяча   |   | ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Подача мяча. Игра по   | <b>Знать:</b> тактика свободного нападения. Подача мяча.                                | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |                     | 2 нед. |  |  |  |  |  |

|    |   |   |   |   |   |   |        |  |  |  |  |  |  |
|----|---|---|---|---|---|---|--------|--|--|--|--|--|--|
|    |   |   |   | упрощенным правилам<br>(Совершенствование)  |   |   |        |  |  |  |  |  |  |
| 20 | 4 | Освоение техники приема и передач мяча.                                     | 1 | ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам (Совершенствование) | <b>Знать:</b> прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | 3 нед. |  |  |  |  |  |  |
| 21 | 5 | Освоение нижней подачи мяча   | 1 | ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам (Обучение)   | <b>Знать:</b> прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |        |  |  |  |  |  |  |
| 22 | 6 | Освоение нижней подачи мяча.<br><b>Зачет</b>                                | 1 | ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам (Зачет)      | <b>Знать:</b> прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |        |  |  |  |  |  |  |
| 23 | 1 | Гимнастика.<br>История возникновения.<br>Освоение акробатических упражнений | 1 | ОРУ на месте.<br>Строевые упражнения.<br>Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад (Обучение)   | <b>Знать:</b> история возникновения гимнастики.                             | <b>Уметь:</b> выполнять кувырки вперед, назад   | 4 нед. |  |  |  |  |  |  |

|    |   |   |   |   |  |   |                |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---|---|---|---|--|---|----------------|--|--|--|--|--|--|--|
|    |   | ий  |   |   |  |   |                |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | 2 | Освоение акробатических упражнений  | 1 | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическое соединение (Совершенствование) | <b>Знать:</b> строевые упражнения. Акробатические упражнения.      | <b>Уметь:</b> выполнять акробатическое соединение           | Дек.<br>1 нед. |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | 3 | Освоение акробатических упражнений. <b>Зачет</b>                          | 1 | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическое соединение (Зачет)             | <b>Знать:</b> строевые упражнения. Акробатические упражнения.      | <b>Уметь:</b> выполнять акробатическое соединение           |                |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | 4 | Освоение опорных прыжков( козел в ширину, высота 80-100 см)               | 1 | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в висе. (Совершенствование)                                   | <b>Знать:</b> строевые упражнения. Акробатическое соединение       | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | 2 нед.         |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | 5 | Освоение опорных прыжков( козел в ширину, высота 80-100 см). <b>Зачет</b> | 1 | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в висе. (Зачет)   | <b>Знать:</b> строевые упражнения. Акробатическое соединение       | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |                |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | 6 | Лазание по канату   | 1 | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в висе. (Обучение)  | <b>Знать:</b> строевые упражнения. Акробатическое соединение       | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | 3 нед.         |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | 7 | Лазание по канату   | 1 | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание  | <b>Знать:</b> строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. | <b>Уметь:</b> лазать по канату                              |                |  |  |  |  |  |  |  |

|    |    |   |   |   |  |  |        |  |  |  |  |
|----|----|---|---|---|--|--|--------|--|--|--|--|
|    |    |   |   | по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики.<br>Подтягивание в висе (Совершенствование)  |  |  |        |  |  |  |  |
| 30 | 8  | Лазание по канату.<br><b>Зачет</b>              | 1 | ОРУ на месте.<br>Строевые упражнения.<br>Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики.<br>Подтягивание в висе (Зачет)   | <b>Знать:</b> строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. | <b>Уметь:</b> лазать по канату                               | 4 нед. |  |  |  |  |
| 31 | 9  | Гимнастическая полоса препятствий               | 1 | ОРУ на месте.<br>Строевые упражнения.<br>Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики.<br>Подтягивание в висе.<br>Гимнастическая полоса препятствий (Совершенствование) | <b>Знать:</b> строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. | <b>Уметь:</b> преодолевать гимнастическую полосу препятствий |        |  |  |  |  |
| 32 | 10 | Гимнастическая полоса препятствий. <b>Зачет</b> | 1 | ОРУ на месте.<br>Строевые упражнения.<br>Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики.<br>Подтягивание в висе.<br>Гимнастическая полоса препятствий (Зачет)             | <b>Знать:</b> строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. | <b>Уметь:</b> преодолевать гимнастическую полосу препятствий |        |  |  |  |  |

**РАЗДЕЛ III**  
**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч.). БАСКЕТБОЛ (8 ч.)**

|    |   |   |   |   |  |  |      |        |   |   |   |   |        |   |  |   |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|------|--------|---|---|---|---|--------|---|--|---|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| 33 | 1 | Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми. История возникновения. | 1 | Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. (Обучение) | <b>Знать:</b> правила поведения на лыжне и в спортивном зале. История возникновения лыжной подготовки. | <b>Уметь:</b> равномерно проходить дистанцию | Янв. | 2 нед. |   |   |   |   |        |   |  |   |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |
|    |   | Попеременный и одновременный двухшажный ход.  |   |   |  |  |      |        | 1 | Подбор лыж. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. (Повторение) | <b>Знать:</b> Подбор лыж. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. | <b>Уметь:</b> равномерно проходить дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полулочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон». | 3 нед. |   |  |   |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |
|    |   | Попеременный и одновременный двухшажный ход. <b>Зачет</b>   |   |   |  |  |      |        |   |   |   |   |        | 1 | Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок. (Зачет) | <b>Знать:</b> подбор лыж. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |
|    |   | Одновременный двухшажный ход.   |   |   |  |  |      |        |   |   |   |   |        |   |  |   |  |  |  |  | 1 | Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. (Совершенствование) | <b>Знать:</b> совершенствование техники одновременного бесшажного хода. |  |  |  |
|    |   | Одновременный двухшажный ход. <b>Зачет</b>  |   |   |  |  |      |        |   |   |   |   |        |   |  |   |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |

|    |    |   |   |   |   |   |                |  |  |  |  |  |
|----|----|---|---|---|---|---|----------------|--|--|--|--|--|
| 38 | 6  | Подъем елочкой                            | 1 | Обучение подъему елочкой.<br>Прохождение 1000м со средней скоростью.<br>(Совершенствование)   | <b>Знать:</b> подъем елочкой  | <p><b>Уметь:</b> равномерно проходить дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию.<br/>Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полueleчкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».</p> | Фев.<br>1 нед. |  |  |  |  |  |
| 39 | 7  | Техника спуска в средней стойке           | 1 | Обучение подъему елочкой.<br>Прохождение 1000м со средней скоростью.<br>(Зачет)   | <b>Знать:</b> повторение техники спусков в средней стойке                         |   | 2 нед.         |  |  |  |  |  |
| 40 | 8  | Торможение плугом                         | 1 | Обучение торможению плугом.<br>Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 450.<br>Прохождение 2км со средней скоростью.<br>(Совершенствование) | <b>Знать:</b> обучение торможению плугом.<br>Совершенствование спусков и подъемов |   | 3 нед.         |  |  |  |  |  |
| 41 | 9  | Техника лыжных ходов                      | 1 | Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов.<br>(Совершенствование)  | <b>Знать:</b> Совершенствование спусков и подъемов                                |   |                |  |  |  |  |  |
| 42 | 10 | Техника подъема и спуска.                 | 1 | Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке.<br>Прохождение 2км.  | <b>Знать:</b> Совершенствование спусков и подъемов                                |   |                |  |  |  |  |  |
| 43 | 11 | Техника подъема и спуска.<br><b>Зачет</b> | 1 | Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью.<br>(Зачет)  | <b>Знать:</b> Совершенствование спусков и подъемов                                |   |                |  |  |  |  |  |
| 44 | 12 | Техника изученных ходов.                  | 1 | Круговые эстафеты с этапом до 150м.<br>(Зачет)  | <b>Знать:</b> круговые эстафеты   |   |                |  |  |  |  |  |

|    |   | Зачет   |   |   |   |  |        |  |  |  |  |  |
|----|---|---|---|---|---|--|--------|--|--|--|--|--|
| 45 | 1 | Баскетбол.<br>История<br>возникновения.<br>Техника<br>передвижений.<br>Броски<br>мяча | 1 | ОРУ с г/палками.<br>Разучивание техники<br>передвижений и<br>остановку прыжком в<br>баскетболе. Броски<br>мяча одной рукой с<br>места. Проведение<br>эстафеты с<br>баскетбольными<br>мячами.<br>(Обучение)  | <b>Знать:</b> история<br>возникновения<br>баскетбола.<br>Инструкции.    | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол<br>по упрощенным правилам,<br>выполнять правильно<br>технические действия | 4 нед. |  |  |  |  |  |
| 46 | 2 | Техника<br>ведения<br>мяча  | 1 | Броски двумя руками<br>от груди с места<br>после ведения.<br>Разучивание передач<br>мяча в парах и<br>тройках с<br>последующей сменой<br>мест. Ведение мяча в<br>низкой, средней и<br>высокой стойке. Игра<br>по упрощенным<br>правилам мини-<br>баскетбола.<br>(Совершенствование) | <b>Знать:</b> техника<br>передвижения в<br>баскетболе                   |  | Март   |  |  |  |  |  |
| 47 | 3 | Техника<br>броска<br>мяча.  | 1 | Броски двумя руками<br>от груди с места после<br>ведения. Разучивание<br>передач мяча в парах и<br>тройках с<br>последующей сменой<br>мест. Ведение мяча в<br>низкой, средней и<br>высокой стойке. Игра<br>по упрощенным<br>правилам мини-<br>баскетбола                            | <b>Знать:</b> техника<br>передвижения в<br>баскетболе. Передача<br>мяча |  | 1 нед. |  |  |  |  |  |
| 48 | 4 | Техника<br>передач<br>мяча.   | 1 | Броски двумя руками<br>от груди с места после<br>ведения. Ведение мяча<br>с изменением скорости<br>и направления.   | <b>Знать:</b> техника<br>передвижения в<br>баскетболе. Передача<br>мяча |  |        |  |  |  |  |  |

|    |   |                                       |   |   |  |        |        |  |  |  |  |
|----|---|---------------------------------------|---|---|--|--------|--------|--|--|--|--|
|    |   |                                       |   | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной рукой от плеча с места. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола (Обучение)   |  | 2 нед. |        |  |  |  |  |
| 49 | 5 | Техника передач мяча.<br><b>Зачет</b> | 1 | Броски двумя руками от груди с места. Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола (Зачет)   | <b>Знать:</b> техника передвижения в баскетболе. Передача мяча |        |        |  |  |  |  |
| 50 | 6 | Техника ведения мяча                  | 1 | Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Совершенствование) | <b>Знать:</b> техника передвижения в баскетболе. Передача мяча |        |        |  |  |  |  |
| 51 | 7 | Тактика игры в баскетбол.             | 1 | Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола (Обучение)           | <b>Знать:</b> техника передвижения в баскетболе. Передача мяча |        | 3 нед. |  |  |  |  |
| 52 | 8 | Тактика игры в баскетбол.             | 1 | Броски двумя руками от груди с места после ведения. Ведение мяча  | <b>Знать:</b> техника передвижения в баскетболе. Передача мяча |        |        |  |  |  |  |



|  |  |              |  |   |      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------|--|---|------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <b>Зачет</b> |  | в низкой, средней и<br>высокой стойке.<br>Ведение на месте, в<br>движении по прямой.<br>Игра по упрощенным<br>правилам мини-<br>баскетбола<br>(Зачет) | мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------|--|---|------|--|--|--|--|--|--|--|--|

**РАЗДЕЛ IV**  
**БАСКЕТБОЛ (4 ч.). КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч.). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ч.)**

|    |   |   |   |  |   |  |                |        |  |  |  |  |  |
|----|---|---|---|--|---|--|----------------|--------|--|--|--|--|--|
| 53 | 1 | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. История возникновения. | 1 | ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. (Обучение)   | <b>Знать:</b> Правила поведения на спортивной площадке, прилегающей к школе, а также в спортивном зале.<br>История возникновения легкой атлетики. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Апр.<br>1 нед. |        |  |  |  |  |  |
| 54 | 2 | Тактика игры.   | 1 | ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения (Обучение)            | <b>Знать:</b> развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и броски мяча  |  |                | 2 нед. |  |  |  |  |  |
| 55 | 3 | Тактика игры.   | 1 | ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика позиционного нападения (Совершенствование) | <b>Знать:</b> развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и броски мяча  |  |                |        |  |  |  |  |  |
| 56 | 4 | Тактика игры. <b>Зачет</b>  | 1 | ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и  | <b>Знать:</b> развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и броски мяча  |  |                |        |  |  |  |  |  |

|    |   |  |   |  |  |   |        |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---|--|---|--|--|---|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|    |   |  |   | выбивание мяча.<br>Тактика нападения<br>быстрым прорывом.<br>(Зачет)   |  |   |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | 1 | Кроссовая подготовка. История возникновения. Смешанное передвижение. | 1 | ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение(бег в чередовании с ходьбой) до 4000 м (м), до2500 м (д). (Обучение) | <b>Знать:</b> История возникновения кроссовой подготовки.              | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин | 3 нед. |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | 2 | Кросс до 15 мин.   | 1 | ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин (Совершенствование)        | <b>Знать:</b> бег с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | 3 | Кросс до 15 мин.   | 1 | ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин (Совершенствование)        | <b>Знать:</b> бег с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин | 4 нед. |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | 4 | Кросс до 15 мин.   | 1 | ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до                                   | <b>Знать:</b> бег с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин |        |  |  |  |  |  |  |  |

|    |   |  |   |   |   |   |                   |        |  |  |  |  |  |
|----|---|--|---|---|---|---|-------------------|--------|--|--|--|--|--|
|    |   |  |   | 15 мин<br>(Совершенствование)   |   |   |                   |        |  |  |  |  |  |
| 61 | 5 | Кросс до 15 мин.<br><b>Зачет</b>                               | 1 | ОРУ в движении.<br>Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью.<br>Смешанное передвижение.<br>Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин<br>(Зачет)             | <b>Знать:</b> бег с ускорением.<br>Преодоление горизонтальных препятствий | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин |                   |        |  |  |  |  |  |
|    |   |  |   |   |   |   |                   |        |  |  |  |  |  |
| 62 | 1 | Легкая атлетика.<br>История возникновения.<br>Прыжки в высоту. | 1 | ОРУ в движении.<br>Эстафеты. Старты из различных исходных положений.<br>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 мин<br>(Совершенствование)  | <b>Знать:</b> История возникновения легкой атлетики (прыжки)              | <b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега           | Май<br><br>1 нед. |        |  |  |  |  |  |
| 63 | 2 | Прыжки в высоту  | 1 | ОРУ в движении.<br>Эстафеты. Старты из различных исходных положений.<br>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин<br>(Совершенствование) | <b>Знать:</b> Прыжки в высоту   | <b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега           |                   |        |  |  |  |  |  |
| 64 | 3 | Прыжки в высоту.<br><b>Зачет</b>                               | 1 | ОРУ в движении.<br>Эстафеты. Старты из различных исходных положений.<br>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин<br>(Зачет)             | <b>Знать:</b> Прыжки в высоту   | <b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега           |                   | 2 нед. |  |  |  |  |  |
| 65 | 4 | Метание мяча в цель.<br><b>Зачет</b>                           | 1 | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от   | <b>Знать:</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения                  | <b>Уметь</b> метать с разбега                     |                   |        |  |  |  |  |  |

|    |   |                                    |   |   |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
|----|---|------------------------------------|---|---|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|
|    |   |                                    |   | 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов (Зачет)   |  |  |        |  |  |  |  |  |  |
| 66 | 5 | Прыжок в длину с места.            | 1 | ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Прыжок в длину с места – учет (Совершенствование) | <b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения | <b>Уметь</b> прыгать в длину с места                 | 3 нед. |  |  |  |  |  |  |
| 67 | 6 | Бег на короткие дистанции          | 1 | ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Бег 30 м – оценивание. (Совершенствование)                             | <b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м |        |  |  |  |  |  |  |
| 68 | 7 | Бег на короткие дистанции. (Зачет) | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. Бег 60 м – учет (Зачет)                   | <b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м | 4 нед. |  |  |  |  |  |  |

ТЕМЫ УЧЕНИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ

| ТЕМЫ ПРОЕКТОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ  | ТЕМЫ ПРОЕКТОВ ПО ГИМНАСТИКЕ   |
|---|---|
| <p>В волейбол играют все!<br/>                     Влияние занятий волейболом на здоровье учащихся<br/>                     Волейбол – большой шаг к здоровью<br/>                     Волейбол – великая игра!<br/>                     Волейбол – частичка моей жизни<br/>                     Волейбол в моей жизни<br/>                     Волейбол и его разновидности<br/>                     Волейбол как один из факторов развития школьников<br/>                     Волейбол сегодня<br/>                     Волейбольное обозрение<br/>                     Волейболист, на которого я хочу быть похожим<br/>                     Воспитательное значение игры «волейбол»<br/>                     География волейбола<br/>                     Геральдика известных волейбольных клубов<br/>                     Детский волейбол<br/>                     Женский волейбол<br/>                     Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников<br/>                     Звезды профессионального волейбола Европы<br/>                     Звезды профессионального волейбола России<br/>                     Звезды профессионального волейбола Мира</p> | <p>Акробатика: спорт или искусство<br/>                     Алина Кабаева – гордость России<br/>                     Великая гимнастика (Светлана Хоркина)<br/>                     Влияние тренировок по гимнастике на мой организм<br/>                     Влияние упражнений аэробики на физическое развитие и укрепление здоровья девушек 10-11 классов<br/>                     Гимнастика – спорт для всех<br/>                     Гимнастика удлиняет молодость человека<br/>                     Гимнастика как необходимое сопровождение в жизни человека<br/>                     Достоинства общей гимнастики<br/>                     Изучение акробатических упражнений в начальной школе<br/>                     Красивая осанка<br/>                     Лечебная гимнастика при нарушении опорно-двигательного аппарата<br/>                     Математика через призму гимнастики<br/>                     Мир моих увлечений – художественная гимнастика<br/>                     Мое увлечение – гимнастика<br/>                     Система оздоровительных упражнений на основе аэробики<br/>                     Спортивная аэробика как вид спорта<br/>                     Утренняя гимнастика на страже здоровья<br/>                     Художественная гимнастика: спорт или искусство</p> |

**Планируемые результаты:**

**Знать:**

- Особенности развития избранного вида спорта;
- Особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

**Использование приобретенных знаний в практической деятельности:**

| <b>Физические способности</b> | <b>Физические упражнения</b>                | <b>мальчики</b>   | <b>девочки</b> |
|-------------------------------|---|-------------------|----------------|
| <b>Скоростные</b>             | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку | 4,5               | 4,9            |
| <b>Силовые</b>                | Прыжок в длину с места, см                  | 2,05              | 1,90           |
|                               | Сгибание рук в висе стоя (кол-во раз)       | 13                | 18             |
| <b>Выносливость</b>           | Бег 1000 м                                  | Без учета времени |                |
| <b>координация</b>            | Челночный бег 3x10 м, с                     | 7,7               | 8,4            |

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками,
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**Легкая атлетика:**

*Бег;*

Высокий старт, низкий старт; Бег с ускорением от 30 до 40 метров; Бег 1200 метров;

*Прыжки;*

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега «перешагиванием»;

*Метание;*

Метание мяча с места; Бросок набивного мяча (2 кг); Метание в вертикальную цель; Метание с 4-5 бросковых шагов;

**Кроссовая подготовка:**

Смешанное передвижение; Кросс до 15 минут; Преодоление горизонтальных препятствий; Преодоление вертикальных препятствий; Преодоление перешагиванием;

Преодоление прыжком в шаге; Бег с изменением направления; Кроссовый бег по пересеченной местности; Кросс 1500 метров;

**Гимнастика с элементами акробатики:**

*Строевые упражнения;*

Строей шаг; Размыкание и смыкание на месте;

*Акробатические упражнения;*

Кувырок вперед и назад слитно; Стойка на лопатках, перекаты; «Мост» из положения, стоя с помощью;

*Опорный прыжок (козел в ширину высота 100-110 см);*

Вскок в упор присев, соскок; Прыжки ноги врозь;

*Лазание;*

Лазание по гимнастической лестнице; лазание в два приема; гимнастическая полоса препятствия;

### **Баскетбол:**

*Овладение техникой передвижением;*

Стойки, перемещения; Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом;

*Освоение техники ведения мяча;*

Ведение в низкой, средней, высокой стойке; Ведение на месте, в движение; С изменением направления и скорости; Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой;

*Овладение техникой бросков мяча;*

Броски от плеча, броски от груди с места; Броски одной и двумя в движении; Броски после ведения и ловли;

*Освоение индивидуальной техники защиты;*

Вырывания и выбивания мяча; Ловля, передача, ведение, бросок; Перемещение и владение мячом;

*Тактика игры;*

Тактика свободного нападения; Позиционное нападение; Нападением быстрым прорывом; Взаимодействие двух игроков; Учебная игра;

### **Волейбол:**

*Стойки и перемещения;*

Стойки игрока; Перемещение в стойке; Остановки, ускорения;

*Передача мяча;*

Передача на месте над собой; Передача в парах; Передача через сетку; Передача в движение;

*Прием мяча снизу двумя руками;*

Прием на месте и после перемещения; Прием мяча у стены над собой; В парах сочетание передач, после отскока от пола;

*Нижняя прямая подача;*

Подача в парах и в стену; подача через сетку;

*Тактика игры;*

Нападающий удар; Прием передача удар; Учебная игра;

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин. (мальчики) и до 10 мин(девочки); выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6 м (девочки) и 8 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост.

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам)