

муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №30  
городского округа г. Рыбинск Ярославской области

<p><b>Согласовано</b> Протокол МО № ____ от «__» _____ 20 г. Руководитель МО _____ / _____</p>	<p><b>Утверждаю</b> Директор школы _____ А. А. Новикова Приказ по школе № _____ от «__» _____ 20 г.</p>
--	---

**Рабочая программа по учебному предмету (курсу)**

**Физическая культура 9 класс**

**на 2021-2022 учебный год**

ФИО разработчика Латышева Надежда Алексеевна  
должность учитель  
категория первая

**Рыбинск  
2021 год**

УМК Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.

Рабочая программа учитывает содержание рабочей программы воспитания ООП СОШ №30 (приказ № 01-10/450-2 от 31.05.2021)

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 9 класс**

### **1. Предметные результаты освоения курса предполагают сформированность следующих умений:**

#### **Знания о физической культуре**

Ученик 9 класса научится:

- определять влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность;
- \*излагать с помощью базовых понятий и терминов физической культуры особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений для развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

*Ученик получит возможность научиться:*

- *узнавать о влиянии психических процессов в обучении двигательным действиям;*
- *определять роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений и какое значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.*

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

Ученик 9 класса научится:

- составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Ученик получит возможность научиться:*

- *проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную*

направленность;

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.*

### **Физическое совершенствование**

Ученик 9 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *выполнять комплексы по коррекции телосложения и осанки;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;*
- *выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

## 2.Содержание учебного предмета 9 класс

Название темы	Основное содержание
<p><b>Знания о физической культуре.</b></p>	<p><b>История физической культуры. Физическая культура (основные понятия).</b> Первые олимпийские чемпионы современности. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийского движения. Туристские походы как форма активного отдыха. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)- туристические походы.</p> <p><b>Физическая культура (основные понятия).</b> Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Физическая культура в профилактике вредных привычек. Прикладно - ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности.</p> <p><b>Физическая культура человека.</b> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Организация досуга средствами физической культуры. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p>	<p><i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага.</p> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега(м); равновесие на одной (правой, левой), выпад вперед; кувырок вперед (девушки).</p> <p><i>Гимнастическое бревно (девушки):</i> передвижения – бегом, прыжками, приставными шагами; повороты стоя на месте и прыжком, наклоны (вперед, назад, вправо, влево), стойка на коленях с опорой на руки, равновесие на одной ноге (ласточка); полушпагат, танцевальные шаги; соскоки с поворотом в сторону. Зачётные комбинации.</p> <p><i>Перекладина низкая (мальчики) –</i> из вися стоя толчком двумя переход в упор, перемахивание правой (левой) с опорой на руку; вис на согнутых ногах; зачётная комбинация.</p> <p><i>Перекладина высокая (мальчики) –</i> размахивание в вися, подъём разгибом, соскок махом назад из вися; зачётная комбинация.</p> <p><i>Параллельные брусья (мальчики):</i> наскок в упор; передвижение на руках прыжками; из упора в сед ноги в стороны, кувырок вперед в сед ноги врозь; махом назад соскок; зачётные упражнения.</p> <p><i>Разновысокие брусья (девочки):</i> наскок на верхнюю жердь в вис; в вися на верхней жерди размахивание изгибами; из вися на верхней жерди перейти в сед (на правом, левом бедре); из упора на нижней жерди махом назад соскок; зачётные упражнения.</p>

	<p><i>Опорные прыжок:</i> прыжок через гимнастического козла ноги врозь; прыжок согнув ноги (высота снаряда 115см – мальчики; 110см.-девочки ).</p> <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги; упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные комбинации.</p>
<b>Лёгкая атлетика.</b>	<p><i>Беговые упражнения:</i> техника высокого и низкого старта; ускорения с высокого старта, бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег, гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность регулируется учителем и учеником), кроссовый, бег с преодолением препятствий, эстафетный бег, соревнования на 60м и 2000м</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча по движущейся, по движущейся летящей мишеней, на дальность с разбега (с 3 шагов) в коридор шириной 10м. Бросок набивного мяча (3кг.-юн., 2 кг.-дев.) двумя руками из различных и.п. с места и с 2-4 шагов вперёд-вверх.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>
<b>Лыжные гонки (подготовка).</b>	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> техника передвижений на лыжах; попеременный двухшажный ход, попеременный четырёхшажный ход, одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход ; коньковый ход; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Перелезания, перешагивание на лыжах через препятствия. Дистанция 3км. , до 5км. Лыжные эстафеты, горнолыжные эстафеты.</p> <p><i>Подъёмы, спуски, повороты, торможение:</i> поворот переступанием; подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»; спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение «плугом», «упором», «боковым скольжением»; поворот упором.</p>
<b>Спортивные игры.</b>	<p><b>Баскетбол.</b> Разновидности ведения мяча; разновидности передач и ловли мяча при встречном движении и на месте; броски мяча одной, двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника; перехват мяча во время ведения и передачи; накрывание мяча; вырывание и выбивание мяча. Тактические действия: подстраховка; личная опека. Штрафной бросок. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p><b>Волейбол.</b> Основные приемы: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, передача сверху двумя руками назад, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча отражённого сеткой. Тактические действия: передачи мяча из зоны защиты в зону нападения; прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p><b>Футбол.</b> Основные приемы: удары по неподвижному и катящемуся мячу: внешней частью стопы, носком, серединой подъёма стопы, серединой лба. Остановки мяча. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Гандбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Упражнения общеразвивающей направленности</p>

<b>Плавание:</b>	Правила купания в открытых водоемах. Способы транспортировки пострадавшего в воде.
<b>Прикладно-ориентированная подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.</b>	Прикладно-ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### 3. Тематическое планирование с учетом программы воспитания 9 класс

Тема	Количество часов	Внутришкольный мониторинг 8 класс			
		1чет.	2чет	3чет	4чет
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Метание мяча на технику и результат	Акробатическая комбинация	Горнолыжная техника	Техника передач мяча
Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Гимнастика с основами акробатики	14				
Лёгкая атлетика	19				
Лыжные гонки	16				
Спортивные игры	53				
Подвижные игры по видам спорта	В процессе уроков				
<b>ИТОГО</b>	102				

**4. Поурочно-тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год 9класс (1 четверть)**

<b>№ урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Работа с детьми ОВЗ</b>	<b>Рекомендуемое домашнее задание</b>
1	сентябрь	«Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом». Техника высокого и низкого старта, ускорения от 50 до 60м.	Техника высокого и низкого старта и стартового разгона. Варианты низкого старта («обычный», «сближённый», «растянутый»). Спринт (ускорения от 50 до 60 м). Комплекс общеразвивающих упражнений.	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Используют правила оказания первой доврачебной помощи в практике. Описывают технику выполнения низкого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос		Стр.102
2	сентябрь	«Влияние занятий физической культурой на формирование	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности(воли, смелости,	Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Соблюдают	Фронтальный опрос		Тренировать низкий старт.

		положительных качеств личности». Скоростной бег до 60м.	трудолюбия, честности, этических норм поведения). Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Техника эстафетного бега. Прыжки и многоскоки. Бег в медленном темпе до 10-15 мин.	технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.			
3	сентябрь	Т.Б. Способы прыжка в длину с разбега. Гладкий равномерный бег.	Т.Б. по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Фазы прыжка в длину. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.	Описывают технику выполнения прыжковых (беговых) упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности.			Подготовиться к бегу на 30 м
4	сентябрь	Способы организации соревновательной деятельности в беге на дистанции 30 м. Прыжки длину с разбега способом «согнув ноги», многоскоки.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью по правилам соревнований. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега, фазы полёта и приземления. Длительный бег в равномерном темпе до 10 мин.	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	тест		Тренировать отталкивание в прыжках в длину
5	сентябрь	Способы организации соревновательной деятельности в прыжках в длину с места, с разбега.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Инструктаж по Т.Б. Основы техники метания малого мяча с места. Учёт техники прыжка в длину с места и с разбега. Длительный бег в равномерном темпе.	<b>Раскрывают</b> понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять	тест		Подготовиться к бегу на 60 м



				физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;			
6	сентябрь	Метание малого мяча с 3 шагов разбега. Соревнования в беге с низкого старта на дистанции 60 м.	Специальные беговые и метательные упражнения. Бег на дистанцию 60 м с максимальной скоростью с низкого старта по правилам соревнований. Техника метания мяча на дальность с разбега (с 3 шагов) в коридор шириной 10м.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;	Оценка скорости бега (60м).		Тренировать длительный бег
7	сентябрь	Метание малого мяча на дальность и на результат. Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий.	Метание малого мяча на дальность на результат по правилам соревнований. Бег на выносливость с преодолением естественных препятствий до 15-20 мин.	Максимально проявлять физические способности при выполнении метательных упражнений и демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений с туристическими элементами.	Контроль техники выполнения метания		
8	сентябрь	«Первые олимпийские чемпионы современности». Кроссовый бег на 2000 м.	Первые олимпийские чемпионы современности. Кроссовый бег на 2000 м. Подвижные игры на развитие координации: «Береги мяч», «Мяч капитану».	Максимально проявляют физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Преодолевают трудности, выполняют учебные задания по технической и физической подготовке;	Оценка скорости бега (2000м).		Повторить теоретические сведения.
9	сентябрь	Правила техники безопасности баскетбола. Разновидности ведения мяча. Игры с	Повторение техники движений в баскетболе в пройденных классах. Ведение мяча бегом с обеганием стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	Фронтальный опрос		Стр. 45,46

		элементами баскетбола.	ускорения). Эстафета с элементами баскетбола.	действий, соблюдают правила безопасности			
10	сентябрь	Разновидности передач и ловли мяча в баскетболе. Игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча бегом с обеганием стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Передал - садись», «Мяч ловцу».	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Фронтальный опрос		
11	сентябрь	Техника владения мячом. Встречные и линейные эстафеты.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в круге в движении. Обводка препятствий. Встречные и линейные эстафеты.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.			Стр.46-48
12	сентябрь	Контроль техники ловли и передачи мяча в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники		
13	сентябрь	Перехваты мяча во время движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Комбинации из освоенных элементов: ведение мяча ведущей и не ведущей рукой, передача мяча с последующей атакой на кольцо в движении. Перехваты мяча во время движения (во время передачи, во время ведения). Игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 40 сек.

			мини-баскетбол.	способностей.			
14	сентябрь	Техника бросков мяча. Техника защиты. Эстафеты.	Броски одной рукой от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Техника штрафного броска. Встречные и линейные эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.49,50
15	сентябрь	Личная опека. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания.	Личная опека. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игровые задания: 3:2,3:3. Нападение быстрым прорывом (2:1).	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			Упр. на мышцы брюшного пресса за 1 мин.
16	октябрь	Контроль техники бросков мяча. Тактические действия. Игра по правилам мини-баскетбола.	Техника контроля бросков мяча в корзину. Тактические действия - подстраховка. Игра по правилам мини-баскетбола и по заданию учителя.	Описывают технику бросков мяча в корзину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники.		
17	октябрь	Правила техники безопасности в волейболе. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) лицом и спиной вперед. Эстафета с элементами волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Фронтальный опрос.		Стр.77

		Эстафета с элементами волейбола					
18	октябрь	Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Подвижные игры с мячом.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему».	Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Фронтальный опрос		
19	октябрь	Нижняя и верхняя прямые подачи и техника передачи мяча через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача мяча с расстояния 6м. от сетки. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.78
20	октябрь	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Развитие скоростных качеств.	Передача мяча сверху двумя руками назад. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей			

21	октябрь	Контроль техники передачи мяча двумя руками назад. Нижняя и верхняя прямые подачи мяча.	Техника приёма и передачи мяча двумя руками назад. Нижняя прямая подача мяча с 6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники.		Упр. на мышцы брюшного пресса
22	октябрь	Контроль техники подач мяча по выбору учащихся. Тактические действия.	Подачи мяча с 6м по выбору учащихся. Тактические действия: передачи мяча из зоны защиты в зону нападения. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники		
23	октябрь	Техника движений и развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
24	октябрь	Развитие скоростно-силовых способностей.	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками и бросками в цель и на дальность. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола и по заданию учителя.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия, для развития скоростно-силовых способностей.			

25	октябрь	Развитие выносливости. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Круговая тренировка. Двухсторонняя игра с длительностью до 12 мин.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия, для развития выносливости.			
26	октябрь	«Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийского движения». Удары по мячу. Двухсторонняя игра мини-футбол.	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийского движения. Удары по мячу: внешней частью стопы, носком, серединой подъёма стопы, серединой лба. Специальные и подготовительные упражнения футболистов. Элементы футбола. Игра мини-футбол.	Определяют роль Пьера Кубертена в становлении олимпийского движения. Используют игровые действия футбола, для комплексного развития физических способностей, применяют правила подбора одежды во время занятий.	Фронтальный опрос		Стр.65
27	октябрь	Техника элементов мини-футбола в учебной игре. <i>Правила игры и судейства.</i>	Техника элементов мини-футбола: удары по не подвижному и катящемуся мячу: внешней частью стопы, носком, серединой лба. Игра в мини-футбол.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникших а процессе игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			

Поурочно-тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год 9 класс (2 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Рекомендуемое домашнее задание
28/1	ноябрь	«Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании». Правила техники безопасности. Организующие команды. Акробатика.	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Комплекс для профилактики осанки. Строевые упражнения: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага; Акробатика: повторение пройденных элементов.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Описывают технику акробатических упражнений. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.	Фронтальный опрос		Изучить правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой
29/2	ноябрь	Акробатика. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	Правила соревнований по гимнастике. Акробатика: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с 3 шагов разбега (м); равновесие на одной (правой, левой), выпад вперёд; кувырок вперёд (девочки). Развитие силовых	Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями			Стр.85,86

			способностей - лазание по канату до 4м. без помощи ног (м), лазание по канату (д). Упражнения для развития подвижности суставов. Встречные эстафеты с элементами акробатики.				
30/3	ноябрь	«Физическая культура в профилактике вредных привычек». Акробатические упражнения. Специальные упражнения для развития гибкости.	Физическая культура в профилактике вредных привычек. Акробатика – самостоятельное составление комбинации. КУ для развития гибкости с предметами.	Раскрывают понятие здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов, выполняют обязанность командира отделения. Соблюдают правила техники безопасности. Используют данные упражнения, для развития силовых способностей. Описывают технику акробатических упражнений.			Подтягивание в висе.
31/4	ноябрь	Организующие команды и приемы. Контроль техники отдельных элементов акробатики.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнение команд. Контроль техники: длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега (м); равновесие на одной (правой, левой), выпад вперед; кувырок вперед (девушки). Лазание по канату (м). Ритмическая гимнастика (д).	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники		
32/5	ноябрь	Акробатическая комбинация.	Самостоятельное составление	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на			Составить КОРУ с



		Упражнения на гимнастических брусках.	акробатической комбинации из пройденных элементов (5,6). Упражнения на гимнастических брусках: наскок в упор; передвижение на руках прыжками; из упора в сед ноги в стороны, кувырок вперед в сед ноги врозь; махом назад соскок. Разновысокие брусья (девочки): наскок на верхнюю жердь в вис; в вися на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед (на правом, левом бедре); из упора на нижней жерди махом назад соскок;	гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.			предметом
33/6	ноябрь	Контроль техники выполнения акробатической комбинации на брусках.	ОРУ на гимнастической скамейке. Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Самостоятельное составление комбинации на брусках из пройденных элементов (5,6).	Описывают технику данных упражнений и составляют комбинацию на снарядах из числа разученных упражнений самостоятельно.	Внутришкольный мониторинг		
34/7	ноябрь	Контроль комбинации на брусках. Аэробной гимнастик(д); комплексы	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением,	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают	Контроль техники		

		упражнений с гантелями (м).	выполнение команд. Контроль комбинации на брусьях. Аэробной гимнастика (д); Элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки).	технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.			
35/8	ноябрь	«Прикладно - ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности». Упражнения: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики)	Прикладно - ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности. Упражнения на гимнастическом бревне (д)- передвижения – бегом, прыжками, приставными шагами; повороты стоя на месте и прыжком, наклоны (вперёд, назад, вправо, влево), стойка на коленях с опорой на руки, равновесие на одной ноге (ласточка); полушпагат, танцевальные шаги; соскоки с поворотом в сторону. <i>Перекладина низкая (мальчики)</i> – из виса стоя толчком двумя переход в упор, перемахивание правой	Определяют задачи и содержания профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Фронтальный опрос		Стр.10,11 вопросы

			(левой) с опорой на руку; вис на согнутых ногах.				
36/9	ноябрь	Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики).	Самостоятельное составление комбинации на бревне и перекладине низкой из пройденных элементов (5,6). ОРУ по музыкальное сопровождение.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.			
3710	ноябрь	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Опорный прыжок.	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах: бревно (д), низкая перекладина (м). Техника опорных прыжков: прыжок через гимнастического козла ноги врозь; прыжок согнув ноги (высота снаряда 115см – мальчики; 110см.-девочки ).	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники		Упр. на мышцы брюшного пресса
3811	ноябрь	Опорный прыжок. Упражнения: на высокой перекладине (м). Танцевальные элементы (д).	Опорный прыжок: прыжок через гимнастического козла ноги врозь; прыжок согнув ноги (высота снаряда 115см –мальчики; 110см.-девочки ). Упражнения: на высокой	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их	тест		

			<p>перекладине (м)- размахивание в висе, подъём разгибом, соскок махом назад из вися. Танцевальные элементы (д) - вальс.</p>	<p>исправлению. Самостоятельно осваивают и выполняют танцевальные элементы под музыкальное сопровождение.</p>			
3912	декабрь	Контроль техники выполнения опорного прыжка.	<p>ОРУ в парах. Контроль техники выполнения опорного прыжка. Самостоятельное составление комбинации на высокой перекладине из пройденных элементов (5,6) - М. Самостоятельное составление комбинации с предметом на 36 счётов (д).</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. <b>Организовывают и проводят</b> самостоятельные занятия гимнастикой</p>	Контроль техники		
4013	декабрь	<p>«Правила поведения в бане». Контроль техники выполнения комбинаций на перекладине(м). Стилизованные упражнения (д.)</p>	<p>Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Контроль техники выполнения комбинаций на высокой перекладине. Стилизованные общеразвивающие упражнения (д.)</p>	<p><b>Характеризуют:</b> оздоровительную силу бани, руководствуются правилами проведения банных процедур. Осваивают универсальные умения в самостоятельной работе.</p>	Контроль техники		Подтягивание в висе
4114	декабрь	Подвижные игры. Гимнастическая	Подвижные игры с перелезанием,	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и			

		полоса препятствий, включающая элементы гимнастики.	перепрыгиванием. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, по наклонной плоскости), преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, быстрым лазанием и безопорным прыжком.	проведении подвижных игр, прохождении полосы препятствий. Излагают правила и условия проведения упражнений. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, полосы препятствий. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр, прохождения полосы препятствий. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, полосы препятствий.			
4215	декабрь	Правила техники безопасности в волейболе. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Эстафета с элементами волейбола	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафета с элементами волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Фронтальный опрос.		
4316	декабрь	<i>«Основные приёмы игры в волейбол, правила судейства».</i> Подвижная игра с мячом.	<i>«Основные приёмы игры в волейбол, правила судейства».</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Основные приёмы в волейболе в сочетании с	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и	Фронтальный опрос		Стр.75-77

			<p>другими приёмами: передача сверху двумя руками через сетку, приём сверху и передача сверху двумя руками назад (в тройках).</p> <p>Подвижная игра: «Пионербол в два мяча»</p>	<p>приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>			
4417	декабрь	Комбинированные сложно-координированные упражнения в волейболе. Эстафеты с элементами волейбола.	Комбинированные сложно-координированные упражнения в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.84, вопрос 4
4518	декабрь	Тактические действия. Развитие скоростных качеств.	Тактические действия: передачи мяча из зоны защиты в зону нападения. Развитие скоростных качеств: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; многократные броски набивных мячей различной массы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей			Упр. на мышцы брюшного пресса
4619	декабрь	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий удар с подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача мяча в 1,5,6 зоны. Техника верхней прямой подачи. Упражнение на развитие	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику			Стр.78

			координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
4720	декабрь	Прямой нападающий удар. Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола.	Прямой нападающий удар с само подбрасыванием, с передачи разводящего. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
4821	декабрь	Игра по упрощенным правилам волейбола.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.84, вопрос 3

Поурочно-тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год 9 класс (3 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Рекомендуемое домашнее задание
49/1	январь	Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах.	Правила техники безопасности. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос		Стр.122-124
50/2	январь	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности(2км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику скоростного, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос		Стр.124, 125
51/3	январь	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах.	Техника пройденных лыжных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный	Раскрывают понятие техники выполнения одновременных и попеременных лыжных ходов.	Фронтальный опрос		Дистанция 2 км



			одношажный ход, одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (2 км).				
52/4	январь	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности. Коньковый ход.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (2км) с применением одновременны лыжных ходов. Техника выполнения конькового хода. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			Стр.125-127
53/5	январь	Передвижение с чередованием лыжных ходов.	Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Прохождение отрезков 500м. 4 раза с максимальной скоростью и интервалом отдыха 2 мин.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
54/6	январь	Бег на лыжах на короткие дистанции со средней и максимальной скоростью. Коньковый ход.	Техника конькового хода. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью выполняется в парах и индивидуально (6*100м). Лыжная эстафета.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации			Стр.134, вопрос 4

				активного отдыха.			
55/7	январь	Контроль техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	Техника конькового хода. Передвижения с чередованием ходов (6*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники		
56/8	январь	Техника попеременного четырёхшажного хода.	Техника попеременного четырёхшажного хода. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	Описывают технику лыжного хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			Техника попеременного четырёхшажного хода.
57/9	январь	Горнолыжная техника: спуски и подъемы. Преодоление дистанции 3 км со средней скоростью без учета времени.	Горнолыжная техника: поворот переступанием; подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»; спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение «плугом», «упором», «боковым скольжением»; поворот упором. Преодоление дистанции 3 км со средней скоростью без учета времени.	Описывают горнолыжную технику, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения горнолыжной техники и техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			Дистанция 3 км.
58/10	январь	Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью.	Переход с одного способа передвижения на другой. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью 2-3 км. по	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на			Техника перехода с одного способа передвиже

			учебному кругу.	лыжах, соблюдают правила безопасности.			ния на другой
59/11	январь	Контроль техники перехода с одного способа передвижения на другой. Лыжные эстафеты.	Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (6*100м). Контроль техники перехода с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 3км. Лыжные эстафеты без палок.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники		
60/12	январь	Соревнование на дистанцию 2-3км. Горнолыжная техника.	Соревнование на дистанцию 2-3км. Горнолыжная техника: : поворот переступанием; подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»; спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение «плугом», «упором», «боковым скольжением»; поворот упором.	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенности лыжной трассы. Описывают технику поворотов, спусков, подъёмов и торможений, выявляют и устраняют типичные ошибки.	зачёт		Стр 134, вопрос 7
61/13	февраль	Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах до 4,5 км.	Упражнения на развитие силы на склоне: скоростной подъём ступающим, скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой», с преодолением бугров и впадин, небольших	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			Спуски, торможения, подъёмы.

			трамплинов. Передвижение на лыжах до 4,5 км.				
62/14	февраль	Контроль горнолыжной техники. Подвижные игры.	Контроль горнолыжной техники: по выбору учащихся. Подвижные игры по выбору учащихся.	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности на склоне и во время подвижных игр и игровых заданий.	Внутришкольный мониторинг		Передвижения на лыжах до 4,5 км.
63/15	февраль	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижении по пересечённой местности с использованием рельефа трассы до 5 км	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижении по пересечённой местности с использованием рельефа трассы: спуски, подъёмы, перешагивание на лыжах небольших препятствий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			
64/16	февраль	Подвижные игры, игры-задания для совершенствования техники одновременных ходов.	Подвижные игры для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом: 1. Пройти заданный отрезок одновременным двухшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний. 2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. 3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной,	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и			

			отталкиваясь палками между воротами, проскользить под ними в положении наклона. Эстафеты.	правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий.			
65/17	февраль	Элементы баскетбола. Развитие силы.	Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: бросок большого мяча двумя руками из-за головы сидя. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Элементы баскетбола: разновидности ведения мяча; передач и ловли мяча при встречном движении и на месте; бросков мяча одной, двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.. Штрафной бросок.	Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	тест		Прыжки через скакалку
66/18	февраль	Перехват мяча во время ведения, накрывание мяча. Игра в баскетбол.	Перехват мяча во время ведения, накрывание мяча. Упражнения на развитие быстроты: челночный бег с ведением мяча, передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Учебная игра в баскетбол по правилам соревнований.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.			Стр.49,50

67/19	февраль	Броски мяча. Упражнения на развитие силы.	Специальные упражнения баскетболиста: стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед, ведение мяча на месте, в движении, ловля и передача мяча. Броски мяча в движении после ловли. Штрафной бросок. Упражнения на развитие силы: Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Учебная игра в баскетбол по правилам соревнований.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.			Правила игры, жесты судьи.
68/20	февраль	Специальные упражнения баскетболиста. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время ведения, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола в	<b>Организовывают</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Стр.50,51

			движении. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол по правилам соревнований.	<b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.			
69/21	март	Разновидности передач и бросков мяча - контроль.	Специальные упражнения баскетболиста: передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола, перехват мяча во время передачи. Разновидности передач и бросков мяча. Учебная игра в баскетбол по правилам соревнований.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники		
70/22	март	Личная опека. Развитие быстроты. Линейные эстафеты.	Личная опека - держание игрока мячом: при передачах, приведении мяча, при броске в корзину. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх,	<b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития			Стр.50

			назад, вправо, влево; приседания.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Линейные эстафеты с мячами.	физических качеств.			
71/23	март	Тактические действия. Упражнения на развитие выносливости.	Тактические действия: подстраховка. Штрафной бросок. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.	<b>Выполняют</b> нормативы физической подготовки по баскетболу			
72/24	март	Контроль штрафных бросков. Школа мяча.	Составление (совместно с учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Контроль штрафных бросков. Накрывание	<b>Составляют</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности <b>Анализируют</b> технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения.	Контроль техники		Выпрыгивание вверх 30 сек.



			мяча; повороты с мячом на месте, личная опека.				
73/25	март	Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола.	Тактика свободного нападения. Игровые задания 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола, судейство.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			жесты судьи
74/26	март	Тактические действия. Игра по правилам Игра в баскетбол.	Тактические действия: подстраховка; личная опека. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол по правилам соревнований.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Правила безопасности во время занятий баскетболом.
75/27	март	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в баскетбол.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Учебная игра в баскетбол по правилам соревнований.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
76/28	март	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в баскетбола.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков, с использованием личной опеки. Учебная игра в баскетбол по правилам соревнований.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
77/29	март	Личная система защиты.	Личная система защиты по заданию учителя. Учебная игра в баскетбол по правилам соревнований.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			Стр.54
78/30	март	Специальные	Специальные упражнения	Организуют совместные занятия в			

		упражнения баскетболиста. Игра в баскетбола.	баскетболиста «Школа мяча». Учебная игра в баскетбол по правилам соревнований.	баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
79/31	март	Встречные и линейные эстафеты с мячами.	Встречные и линейные эстафеты с мячами.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий			

Поурочно-тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год 9 класс (4 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми с ОВЗ	Рекомендуемое домашнее задание
80/1	апрель	Специальные упражнения волейболиста.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Специальные упражнения волейболиста – различные передвижения, передачи мяча над собой в положении сед ноги врозь, передачи и приём мяча в кругу, в тройках, через сетку.	<b>Характеризуют</b> величину нагрузки по показателю ЧСС, регистрируют (измеряют) её разными способами. <b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для игры в волейбол, используют игру в организации активного отдыха.	Фронтальный опрос		Составить КУГ
81/2	апрель	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам.	Специальные упражнения волейболиста: броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола) Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам	<b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от			Стр.82

				ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для игры в волейбол, используют игру в организации активного отдыха.			
82/3	апрель	Специальные упражнения волейболиста.	Специальные упражнения волейболиста: контроль передачи мяча, прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам волейбола.	<b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Внутришкольный мониторинг		Стр.81,82
83/4	апрель	Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола.	<b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
84/5	апрель	Контроль техники верхней прямой подачи мяча. Индивидуальное блокирование в	Контроль техники верхней прямой подачи мяча. Прием мяча отраженного сеткой. Индивидуальное блокирование в прыжке с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой	Контроль техники.		Упражнения на мышцы брюшного пресса

		прыжке с места.	места. Развитие скоростных качеств: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей			
85/6	апрель	Правила ТБ при занятиях л/а. Бег из различных И.П. Бросок набивного мяча.	Т.Б. по прыжкам в высоту. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Бросок набивного мяча(3кг.-юн., 2 кг.-дев.) двумя руками из различных и.п. с места и с 2-4 шагов вперед-вверх.	<b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Фронтальный опрос		Учебник стр.101,102
86/7	апрель	Прыжок в высоту. Челночный бег 11x18м.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Фазы прыжка в высоту. Момент отталкивания в прыжках в высоту. Подбор разбега. Челночный бег 11x18м.	<b>Раскрывают</b> понятия техники двигательного действия и используют основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. <b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности <b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	тест		Стр.109,110
87/8	апрель	Прыжок в высоту	Подбор разбега в прыжках	Описывают фазы прыжка в высоту.	Контроль		Прыжки на

	ь	способом «Перешагивание».	в высоту с 3, 5 шагов разбега. Подвижные игры и эстафеты с предметами.	Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС.	техники выполнения прыжка в высоту.		скалке за 1 мин.
88/9	апрель	Способы организации соревновательной деятельности в прыжках в высоту.	Разбег, отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Специальные беговые упражнения- бег из различных исходных положений.	Описывают технику выполнения прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Оценка высоты прыжка		
89/10	апрель	«Туристские походы как форма активного отдыха». Гладкий бег.	Туристские походы как форма активного отдыха. Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный гладкий бег 15 мин.	Определяют пеший туристический поход, как форма активного отдыха. Характеризуют основы его организации и проведения. Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос		Стр.108
90/11	апрель	Метание мяча на дальность с 3-5 бросковых шагов. Многоскоки.	Специальные метательные и прыжковые упражнения. Метание мяча в коридор и на дальность с 3-5 бросковых шагов. Разновидности многоскоков.	Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдение правил безопасности.	Фронтальный опрос		Многоскоки
91/12	апрель	Способы организации соревновательной деятельности в беге с низкого старта на дистанции 60 м .	Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Соревнования в беге на 60 м.	<b>Включают</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила	Оценка скорости бега (60м).		Стр.103-106

				безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.			
92/13	апрель	Дифференцированный зачет по силовой подготовки.	Дифференцированный зачет по силовой подготовке: подтягивание в висе на высокой перекладине (м); поднимание туловища из положения лёжа на спине (д). Метание малого мяча на дальность по правилам соревнований.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдение правил безопасности. Уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать по ЧСС.	Оценка силы.		Стр.108,109
93/14	апрель	Дифференцированный зачет в метании малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Дифференцированный зачет в метании малого мяча на дальность по правилам соревнований. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдение правил безопасности. Уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать по ЧСС.	Оценка дальности метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.		
94/15	май	Дифференцированный зачет в беге на 2000 м. Развитие координации движений.	Дифференцированный зачет в беге на 2000 м. Упражнения на развитие координации движений - касание правой левой рукой (ногой) мишени, подвешенных на разной высоте с места с разбега.	Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Соблюдать технику безопасности.	Оценка скорости бега (2000м).		
95/16	май	ИТБ. Развитие быстроты. Игра мини-футбол.	Техника безопасности на занятиях футболом. Упражнение на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью	<b>Организовывают</b> и проводят самостоятельно занятия футболом. Составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой.			

			по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), рывками. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед.	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
96/17	май	Подвижные игры с элементами футбола. Развитие силы.	Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола. Упражнения на развитие силы – многоскоки через препятствия, спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
97/18	май	Прикладно-ориентированная подготовка Игра по правилам мини-футбола.	Преодоление полосы из 5 препятствий. Игра по правилам мини-футбола.	<b>Определяют</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. <b>Преодолевают</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. <b>Организовывают</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.			
98/19	май	Развитие выносливости.	Упражнения на развитие выносливости – повторные	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники			



		Игра мини-футбол.	ускорения уменьшающимся интервалом отдыха, гладкий бег в режиме непрерывно – интервального метода. Игра мини-футбол.	игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
99/20	май	Игровые комбинации из освоенных элементов футбола.	Игровые комбинации из освоенных элементов футбола.	<b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
100/21	май	Развитие быстроты. Игра по правилам мини-футбола.	Игра по правилам мини-футбола. Развитие быстроты: удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения, прыжки через короткую (длинную) скакалку в максимальном темпе.	<b>Организовывают</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.			Выпрыгивание из глубокого приседа
101/22	май	«Правила купания в открытых водоемах». Учебная игра по правилам мини-футбола.	Учебная игра по правилам мини-футбола.	<b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые			

				действия волейбола для развития физических качеств.			
102/ 23	май	«Способы транспортировки пострадавшего в воде». Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	Правила купания в открытых водоемах. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Подвижные игры.	<b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.	Осуществит ь контроль соблюдения правил игры		