**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 четверть | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | |
| 1 |  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности. |
| **Легкая атлетика 13 часов** | | | |
| 2 |  | Низкий старт. Бег 30 метров. Стартовый разгон. | Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80м. Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Равномерный бег 7 мин |
| 3 |  | Низкий старт. Бег до 80-100 метров. | Низкий старт от 30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80-100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200-300 м |
| 4 |  | Стартовый разгон, финиширование. Бег по дистанции 100м, повторным методом. | Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30м. Финиширование. Бег по дистанции 100м, повторным методом. Равномерный бег 10 мин |
| 5 |  | Соревнования в беге на 100м. Равномерный бег. | Соревнования в беге на 100м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий. |
| 6 |  | Длительный бег. Пробегание отрезков  400-600 м. | Техника длительного бега. Пробегание отрезков  400-600 м. Специальные беговые упражнения. Правила гигиены. |
| 7 |  | Равномерный бег. Равномерный бег 15 мин. | Равномерный бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 600-800м. Измерение результатов, подготовка мест занятий. |
| 8 |  | Соревнования в беге на 1000м. | Соревнования в беге на 1000м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. |
| 9 |  | Челночный бег. Эстафетный бег (встречный). | Челночный бег. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10-15мин |
| 10 |  | Старты из разных исходных положений. Метание мяча в вертикальную цель | Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (ю. – 18 м, д. – 12-14 м) |
| 11 |  | Круговая тренировка. Равномерный бег. | Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места. Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения. |
| 12 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации. |
| 13 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль. |
| 14 |  | Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в длину с разбега. | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Простые программы развития скоростно-силовых качеств. |
| **Волейбол 10 часов** | | | |
| 15 |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке. | Техника безопасности на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы» |
| 16 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи | Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 1800, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы». |
| 17 |  | Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой | Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол |
| 18 |  | Волейбол. Приём нижней прямой подачи | Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол. |
| 19 |  | Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону | Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. |
| 20 |  | Волейбол. Совершенствование приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону | Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём нижней прямой подачи. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол. |
| 21 |  | Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине | Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. |
| 22 |  | Волейбол. Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спине | Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине, мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол. |
| 23 |  | Волейбол. Верхняя прямая подача | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол. |
| 24 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар в парах с имитацией движений. | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Учебная игра в волейбол. |
| 25 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку по фиксированному мячу. | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |
| 26 |  | Волейбол. Индивидуальное блокирование. | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |
| 27 |  | Волейбол. Блокирование нападающего удара. | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |
| **2 четверть** | | | |
| **Элементы единоборств 3 часа** | | | |
| 28 |  | Овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| 29 |  | Овладение техникой приемов. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| 30 |  | Овладение техникой приемов. Подвижные игры с элементами борьбы | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| Гимнастика 18 часов | | | |
| 31 |  | Висы. Разучивание подъема, подтягивания. Строевые упражнения. | Перехода с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестрое-ния из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности. |
| 32 |  | Висы. Подъем переворотом, подтягивание в висе. Строевые упражнения. | Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестрое-ния из колонны по одному в колонну по два. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивания в висе. Страховка и помощь во время занятий. |
| 33 |  | Висы. Разучивание подъема переворотом силой. Упражнения на гимнастической скамейке. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем перево-ротом силой (м). Подъем пере-воротом махом (д). Под-тягивания в висе. Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки. |
| 34 |  | Висы. Подъем переворотом силой. Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем перево-ротом силой (м). Подъем пере-воротом махом (д). Подтяги-вания в висе. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, нап-равленных на развитие коор-динационных способностей. |
| 35 |  | Опорный прыжок: разучивание техники прыжка. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастичес-кими палками. Упражнения на развитие кондиционных способностей. |
| 36 |  | Опорный прыжок: техника разбега и отталкивания. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Общеразвивающие упражнения с обручами. |
| 37 |  | Опорный прыжок: техника приземления. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие координационных и кондици-онных способностей. Эстафеты. |
| 38 |  | Опорный прыжок совершенствование. | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для мышц брюшного пресса. |
| 39 |  | Акробатика: элементы комбинации. Лазанье по шесту. | Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей. |
| 40 |  | Акробатика: разучивание комбинации. Лазанье по канату в два приема. | Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвиваю-щие упражнения в движении. |
| 41 |  | Акробатика техника выполнения комбинации. Лазанье по канату в два-три приема. | Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изучен-ных упражнений. |
| 42 |  | Акробатика совершенствование комбинации. Лазанье по канату на технику. | Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Упраж-нения для расслабления мышц спины после тренировки. |
| 43 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д).  Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для мышц брюшного пресса. |
| 44 | 14 | Комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танце-вальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д).  Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации. |
| 45 | 15 | Упражнения на гимнастических брусьях. | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). |
| 46 | 16 | Разучивание комбинации на гимнастических брусьях. | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовых способностей. |
| 47 |  | Техника выполнения комбинации на гимнастических брусьях. | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовой выносливости. |
| 48 |  | Совершенствование комбинации на гимнастических брусьях. | Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 3 четверть | | | |
| Лыжные гонки 21 час | | | |
| 49 |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки .Правила соревнований по лыжному спорту. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту. |
| 50 |  | Первая помощь при обморожениях и травмах. Передвижения на лыжах. | Первая помощь при обморожениях и травмах. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. |
| 51 |  | Передвижения на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. | Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей. |
| 52 |  | Передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. | Прохождение дистанции 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упражнения на развитие выносливости. |
| 53 |  | Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой. | Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах». |
| 54 |  | Передвижения на лыжах. Техника основного варианта одновременного одношажного хода. (основной) | Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 55 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной). Переход с попеременных ходов на одновременные. | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 56 |  | Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на технику одновременных ходов. |
| 57 |  | Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой. Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. | Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 58 |  | Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Эстафеты. | Техника коньковых ходов. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 59 |  | Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Торможения | Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км. |
| 60 |  | Передвижения на лыжах. Торможения боковым скольжением. | Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. |
| 61 |  | Передвижения на лыжах. Торможения.  Прохождение дистанции 3 км. | Коньковый ход.Торможения. Прохождение дистанции 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 62 |  | Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета. | Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости. |
| 63 |  | Передвижения на лыжах. Повороты. Преодоление контруклонов. | Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением). |
| 64 |  | Передвижения на лыжах. Скоростной подъем скользящим шагом. | Прохождение дистанции 3,5км. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости. |
| 65 |  | Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. Ускорения 10 \*100 м . | Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10 \*100 м Упражнения на развитие выносливости. |
| 66 |  | Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. Ускорения 5 х200 м. | Спуски и подъемы. Ускорения 5 х200 м. Упражнения на развитие выносливости. |
| 67 |  | Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета. Ускорения 4\*300м | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4\*300м. Упражнения на развитие быстроты. |
| 68 |  | Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции  3 км | Соревнования на дистанции  3 км |
| 69 |  | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4\*200м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Подготовка инвентаря к хранению. | Прохождение дистанции 4\*200м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | |
| 70 |  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Контроль физической подготовленности. |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |
| 71 |  | Профессионально-прик-ладная физическая подготовка | Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. |
| **Элементы единоборств 7 часов** | | | |
| 72 |  | Овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы. |
| 73 |  | Овладение техникой приемов. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| 74 |  | Овладение техникой приемов. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры. |
| 75 |  | Овладение техникой приемов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| 76 |  | Овладение техникой приемов. Подвижные игры с элементами борьбы | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| 77 |  | Овладение техникой приемов. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| 78 |  | Овладение техникой приемов. Подвижные игры с элементами борьбы | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| **4 четверть** | | | |
| **Баскетбол 6 часов** | | | |
| 79 |  | Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*2, 4\*3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей. |
| 80 |  | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5\*5). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей. |
| 81 |  | Баскетбол. Перехват мяча во время ведения. Учебная игра. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. |
| 82 |  | Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. |
| 83 |  | Баскетбол. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 84 |  | Баскетбол. Взаимодействия игроков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)** | | | |
| 85 |  | Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости | Общеразвивающие упражнения для тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Акробатические упражнения на гимнастической стенке. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Внешнее утомление. |
| 86 |  | Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости. | Упражнения для развития локомоторной ловкости. Психические процессы в обучении двигательным действиям. |
| **Знания о физической культуре 2 часа** | | | |
| 87 |  | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Упражнения на развитие выносливости. |
| 88 |  | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие походы, их организация и проведение. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Упражнения на развитие выносливости. |
| **Легкая атлетика 14 часов** | | | |
| 89 |  | Прыжковые упражнения. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике. |
| 90 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Фазы разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления. | Прыжок в высоту способом «перекидной». Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств. |
| 91 |  | Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». | Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок способом «Фосбери - флоп» |
| 92 |  | Беговые упражнения. Круговая тренировка. | Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 93 |  | Техника метания малого мяча. | Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. |
| 94 |  | Техника метания малого мяча с разбега. | Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Эстафеты командами. |
| 95 |  | Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. | Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Судейство. Равномерный бег 15 мин |
| 96 |  | Бег на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. | Бег на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания. |
| 97 |  | Зачет | Метание мяча на дальность |
| 98 |  | Зачет | Силовая подготовка: ю- подтягивание, д- пресс за 1 мин. |
| 99 |  | Зачет | Кроссовый бег 2000 м. |
| 100 |  | Беговые упражнения. Круговая тренировка. | Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Общеразвивающие упражнения. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | |
| 101 |  | Индивидуальные комп-лексы адаптивной (лечебной) и корригиру-ющей физи-ческой культуры. | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). Правила дыхания при выполнении упражнений. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | |
| 102 |  | Организация досуга средствами физической культуры | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. |