

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 174
Центрального района Санкт-Петербурга.
Протокол от «31» августа 2021 г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 174
Центрального района Санкт-Петербурга
_____ О.В. Финагина

Введено в действие с 01.09.2021 г
приказом от «01» сентября 2021 г. №60

**Рабочая программа учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основное общее образование

(уровень образования)

Предметная область: «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

для 9 класса

на 2021-2022 учебный год

Разработчик:
Раздьяконов Сергей Юрьевич,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 9 класса составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Основной образовательной программой основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт–Петербурга на 2021-2022 учебный год, Учебным планом основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт–Петербурга на 2021-2022 учебный год для 9 класса, Календарным учебным графиком Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт–Петербурга на 2021-2022 учебный год, Программой развития Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №174 Центрального района Санкт-Петербурга на 2020-2025 гг. ««Повышение качества образования в рамках решения региональных и федеральных проектов Национального проекта «Образование», на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2018).

Место учебного предмета в учебном плане

Изучение физической культуры в 9 классе осуществляется в рамках базового курса и рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год. В рабочую программу внесён модуль «ОБЖ» на основе авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности 1-11 классы», под общей редакцией А.Т. Смирнова (М.: «Просвещение», 2014), состоящий из тем, связанных с изучением физической культуры.

Используемый учебно-методический комплект

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2018).

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2018.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 9 классе единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделено время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной

школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Учебно-методический комплект

- Учебник – *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2018.;
- *Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразовательных/ В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018.
- Рабочая программа на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2018 г.).

Электронные ресурсы

- <http://www.ege.edu.ru/>
- <http://pedsovet.ru/>
- <https://kopilkaurokov.ru/>
- <https://multiurok.ru/>
- <http://spo.1september.ru/urok/>
- <http://www.olympic.ru/>
- <http://news.sportbox.ru/>
- <https://pedportal.net/>
- <http://www.gto.ru/>

Планируемые предметные результаты

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- развитие** основных физических качеств и способностей,
- укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются также следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными

- учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы и порядок текущего контроля

Форма учета достижений обучающихся – урочная деятельность, а также внеурочная деятельность: участие в конкурсах, олимпиадах, творческих мероприятиях, соревнованиях.

Критерии оценивания обучающихся по формам работ

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Учащийся:</p> <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно но ни один из пунктов.</p>

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности и предусмотрен</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей</p>

ом обязательным			
--------------------	--	--	--

минимумом подготовки	темпу прироста.	и незначительному приросту.	физической подготовленности
-------------------------	-----------------	--------------------------------	--------------------------------

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Технологии организации современного урока по физической культуре

- «Сингапурская технология».
- «Перевернутый класс»
- «Геймификация»
- «Сторителлинг»

Использование предметно-средовых секторов на занятиях (1 урок)

№ занятия по плану	Дата по плану	Тема занятия	Формы работы
--------------------	---------------	--------------	--------------

1 1		Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.	«Бабушкин сад». 1878 год написания картины. Художник-Василий Дмитриевич Поленов. Обсуждение движений на свежем воздухе, как фактор, влияющий на развитие выносливости.
--------	--	---	--

**Применение технологий организации современного урока
(1 урок)**

занятия по плану	Дата по плану	Тема занятия	Современная технология
8 5		Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий.	«Сторителлинг»

**Распределение учебного
времени реализации программного
материала
по физической культуре 9 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	19
1.5	Кроссовая подготовка	20
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

9 класс. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

9 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

9 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики и	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2

Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Корректировка программы

Количество часов в соответствии с календарным учебным графиком – 102,

Календарно-тематическое планирование

№ п / п	Дата		Тема урока	Виды, формы контроля
	План	Факт		
Легкая атлетика (10 ч)				
1			Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Работа на уроке
2			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Работа на уроке.
3			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Работа на уроке
4			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	Работа на уроке
5			Бег на результат (60 м). Эстафетный бег.	Работа на уроке
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность с места.	Работа на уроке
7			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	Работа на уроке
8			Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	Работа на уроке
9			Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения.	Работа на уроке
10			Бег (2000 м- м. и 1500 м- д.). Специальные беговые упражнения.	Работа на уроке
Кроссовая подготовка (10 ч)				
11			Инструктаж по технике безопасности. Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.	Работа на уроке

12			Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.	Работа на уроке
13			Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.	Работа на уроке
14			Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.	Работа на уроке
15			Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.	Работа на уроке
16			Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.	Работа на уроке
17			Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.	Работа на уроке
18			Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	Работа на уроке
19			Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.	Работа на уроке
20			Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.).	Работа на уроке
Гимнастика (18 ч)				

21			Инструктаж по технике безопасности. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой.	Работа на уроке
22			Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом.	Работа на уроке
23			Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом.	Работа на уроке
24			Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом.	Работа на уроке

25			Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом.	Работа на уроке
26			Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом.	Работа на уроке
27			Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Лазание по канату в два приема.	Работа на уроке
28			Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Лазание по канату в два приема.	Работа на уроке
29			Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Лазание по канату в два приема.	Работа на уроке
30			Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Лазание по канату в два приема.	Работа на уроке
31			Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Лазание по канату в два приема.	Работа на уроке
32			Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Лазание по канату в два приема.	Работа на уроке
33			Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат.	Работа на уроке
34			Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат.	Работа на уроке
35			Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат.	Работа на уроке
36			Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат.	Работа на уроке
37			Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат.	Работа на уроке
38			Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат.	Работа на уроке
Спортивные игры (45 ч)				
39			Инструктаж по технике безопасности в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Работа на уроке

40			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке
41			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке
42			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Работа на уроке
43			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке
44			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча.	Работа на уроке
45			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке
46			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке
47			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке
48			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке
49			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке
50			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке
51			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке
52			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке
53			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке

54			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке
55			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке
56			Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Работа на уроке
57			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Работа на уроке
58			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Работа на уроке
59			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Работа на уроке
60			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Работа на уроке
61			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Работа на уроке
62			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	Работа на уроке
63			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	Работа на уроке
64			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Работа на уроке
65			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Работа на уроке
66			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Работа на уроке
67			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Работа на уроке

68			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Работа на уроке
69			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке
70			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке
71			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок	Работа на уроке

72			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке
73			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. МЧС	Работа на уроке
74			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Работа на уроке
75			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Работа на уроке
76			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Работа на уроке
77			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Работа на уроке
78			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Работа на уроке

79			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Работа на уроке
80			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Работа на уроке
81			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Работа на уроке
82			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Работа на уроке
83			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Работа на уроке
Кроссовая подготовка (10ч)				
84			Инструктаж по технике безопасности. Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору.	Работа на уроке

85			Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий.	Работа на уроке
86			Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий.	Работа на уроке
87			Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору.	Работа на уроке
88			Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий запрыгиванием.	Работа на уроке
89			Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий запрыгиванием.	Работа на уроке
90			Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Работа на уроке
91			Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.).	Работа на уроке

92			Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.).	Работа на уроке
93			Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.).	Работа на уроке
94			Инструктаж по технике безопасности. Бег (2000м -м. и 1500м- д.).	Работа на уроке
95			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки).	Работа на уроке
96			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки).	Работа на уроке
97			Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	Работа на уроке
98			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре.	Работа на уроке
99			Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	Работа на уроке
100.			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре.	Работа на уроке
101.			Бег на результат (60 м). Эстафетный бег.	Работа на уроке
102.			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре.	Работа на уроке