

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Летуновская средняя школа»**

Директор школы:

Приказ № 86

от «25»

«08»

2020 г.



«Утверждаю»

Иванова Е.Е.

**Рабочая программа по физической культуре
9 класс**

Составитель: Швага Любовь Николаевна,
учитель физической культуры

2020 – 2021 учебный год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса на 2020-2021 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

В основной образовательной программе основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение физической культуры отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 рабочих недель с учетом каникулярных и праздничных дней, что соответствует годовому календарному графику школы на 2020-2021 учебный год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты. Ученик получит возможность научиться: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять 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, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник 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 (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных качеств.

Содержание учебного предмета.

Основы знаний.

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

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.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания. Пользование баней.

Терминология спортивных игр. Правила и организация проведения соревнований. Техника б/п при проведении соревнований и занятий.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике и кроссу. Техника б/п. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Гимнастика.

Строевые упражнения – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.

Висы и упоры – (М): подъём в упор переворотом махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; (Д): вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной; полуприсед; сед углом.

Акробатика – (М): из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; (Д): равновесие на одной, выпад вперёд, 2-3 кувырка вперед; мост из положения стоя с помощью у стены; перекатом назад стойка на лопатках; кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки – (М): (козел в длину, высота 115 см) способом «согнув ноги», (Д): (конь в ширину, высота 110 см) прыжок боком.

Лазание - по канату способом «в три приема»; «в два приема».

Ритмическая гимнастика. (Д).

Преодоление полосы препятствий: комбинации из освоенных элементов в равновесии, лазании, перелезания, опорного прыжка, акробатических упражнений.

Лёгкая атлетика.

Бег по повороту. Передача эстафеты, Бег до 4 км. Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полёте и приземление. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. Полоса препятствий.

Спортивные игры.

- **Волейбол** – передача мяча у сетки; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнёру; многократный приём мяча снизу двумя руками; приём мяча, отскочившего от сетки; нижняя подача; игра в нападении через игрока передней линии, в защите – «углом вперёд», двусторонняя игра.

- **Баскетбол** – передача мяча в движении; ведение попеременно правой и левой рукой; персональная защита; двусторонняя игра; (М): броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке.

-**Футбол** – удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; обманные движения; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом; двусторонняя игра.

Лыжная подготовка.

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. РДК – выносливости.

Тематическое планирование.

Лёгкая атлетика

16 часов.

Техника безопасности, техника низкого старта и стартового разгона. Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80 м. Скоростной бег до 70 м.

Беговые упражнения. Равномерный бег 7 мин. Техника безопасности.

Бег 30м, эстафетный бег, РДК – выносливости. Низкий старт от 30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80–100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200–300 м

Эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, РДК - выносливости. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. СБУ. РДК - выносливости. Основы обучения двигательным действиям. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.

Бег 60м, прыжки в длину, метание мяча с разбега. Соревнования в беге на 60 м.

Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации. Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча.

Эстафетный бег, передача эстафеты, метание, прыжки. Эстафетный бег по кругу 200–400 м с передачей эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Правила самоконтроля. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации. Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча

Метание мяча на дальность. Бег до 10 мин. Равномерный бег 10 мин Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания.

Прыжки в длину с разбега, бег до 11 мин. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания.

Прыжковые упражнения. Равномерный бег 11 мин

Бег 1500м (дев.), 2000м (юноши), РДК - выносливости. Техника длительного бега.

Пробегание отрезков 400–600 м. Специальные беговые упражнения. Правила гигиены Бег (2000м – м. 1500м- д.). СБУ. Развитие выносливости.

Техника безопасности, прыжок в высоту с разбега, бег до 4 мин, развитие скоростно – силовых качеств. Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7–9 шагов разбега.

Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике.

Равномерный бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 600–800 м. Измерение результатов, подготовка мест занятий. Техника безопасности.

Беговые, прыжковые упражнения, бег в медленном темпе до 4 мин, развитие скоростно – силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий. Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.

Прыжковые упражнения, развитие скоростно – силовых качеств. Равномерный бег 4 мин

Прыжки в высоту с разбега, прыжки на скакалке. Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на скакалке.

Бег 60м, стартовый разгон, прыжок в длину с разбега, игра. Бег на 60 м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания.

Прыжковые упражнения.

Круговая эстафета, метание, бег до 7 мин, игра (2 часа).

Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Эстафеты командами Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность.

Судейство. Равномерный бег 7 мин

Метание мяча, бег 2000м. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на длинные дистанции . Бег 15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания.

Развитие скоростно – силовых качеств, выносливости, игра. Кроссовый бег 15–20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование.

Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств, выносливости, игра.

Спортивные игры (волейбол)

10 часов.

Техника безопасности на волейболе, передачи мяча сверху, снизу, подачи. 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»

Сочетание перемещений и приёмов.

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

Передачи мяча через сетку с перемещением. 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 180°, 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».

Нижняя прямая подача (повторение), передачи в парах. 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, брошенного партнёром.

Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, брошенного партнёром.

Нижняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол

Совершенствование передач с перемещением, подачи.

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

Приём мяча сверху и снизу в тройках, учебная игра. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах.

Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы», учебная игра.

Учебная игра в три передачи, верхняя прямая подача. Учебная игра в три передачи.

Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки.

Учебная игра

в 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, брошенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево.

Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол

Групповое блокирование. 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

Учебно - тренировочная игра с заданиями. 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. Учебно - тренировочная игра с заданиями.

Гимнастика

12 часов.

Техника безопасности, Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения 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

Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестроения 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

Повторение изученных акробатических элементов. 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).

Совершенствование акробатических элементов, лазание по канату. Упражнения на бревне. 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 изученных упражнений. Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно

Лазание по канату, упражнения на бревне, акробатика. 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 изученных упражнений. Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно).

Совершенствование акробатической комбинации. 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). Составление комбинаций из числа изученных упражнений

Акробатика, лазание, упражнения на бревне. 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 изученных упражнений. Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно)

Упражнения на низкой перекладине, упражнения на 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 Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Упражнения для самостоятельных тренировок.

Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки

Упражнения на высокой перекладине, упражнения на брусьях, подтягивание.

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 Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки

Подтягивание, поднимание туловища, развитие скоростно-силовых качеств.

Подтягивание, поднимание туловища, развитие скоростно-силовых качеств. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Общеразвивающие упражнения с обручами.

Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел

в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д).

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие

кондиционных способностей.

Опорный прыжок, полоса препятствий. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для мышц брюшного пресса. Прохождение полосы препятствий.

Лыжная подготовка

14 час.

Техника безопасности, передвижения на лыжах. Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности

Передвижения на лыжах

Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход Техника попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.

Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход

(основной) Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости

Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход

(скоростной) Прохождение дистанции

3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы

Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход Упражнения на технику четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км

Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой Совершенствование техники ходов. ОРУ. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости.

Передвижения на лыжах. Коньковый ход Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы.

Передвижения на лыжах. Торможения. Техника спуска с горы, торможение. ОРУ. Подвижная игра.

Передвижения на лыжах. Повороты. Подъем «елочкой». Повороты «плугом» вправо и влево при спусках с гор Подвижная игра.

Передвижения на лыжах. Контруклоны. Прохождение дистанции 4000 метров со средней скоростью. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. Подъемы

скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м

Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м

Передвижения на лыжах. Соревнования. Организация и проведение соревнований, игровых заданий, помощь в судействе подготовка мест занятий.

Передвижения на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению. Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.

Спортивные игры (баскетбол)

10 часов.

Техника безопасности на баскетболе, передачи, повороты, ведение, броски. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах. Техника безопасности.

Совершенствование передач в движении к кольцу, позиционное нападение.

Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей

Бросок по кольцу в прыжке, совершенствование передач, ведения. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.

Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра

Действия 2-х нападающих против 1-го защитника, учебная игра. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра

Тактика нападения и защиты, учебная игра 3х3, 4х4. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра

Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением, 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

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, учебная игра

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

Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка», 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

Бросок по кольцу в прыжке, игра 4x4, 5x5. 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

Тактика нападения и защиты, двухсторонняя 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.

Спортивные игры (6 часов футбол).

Повторение техники приемов: ведения мяча, жонглирования, остановок, передач, ударов по воротам из различных положений, вбрасывания аута. (2 часа) Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «улодом». Техника безопасности.

Свершенствование технических приемов в двусторонней игре (4 часа). Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем.

«Согласовано» Руководитель ШМО _____ <i>Л.Н. Швага</i> Швага Л.Н. Протокол № <u>1</u> от « <u>24</u> » <u>августа</u> 2020г	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР _____ <i>О.Б. Сидорова</i> Сидорова О.Б. « <u>25</u> » <u>августа</u> 2020г
---	---



Пронумеровано, пронумеровано и скреплено
на 33 листах.
печатью Сектор МБОУ «Летуновская средняя школа»:
Е.Е.Иванова