**Филиал МАОУ Петелинская СОШ**

**«Заводопетровская средняя общеобразовательная школа»**

**627045, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Заводопетровское, ул. Ленина, 1, тел/факс: 96-493**

**zavodopetrovsk@yandex.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА На заседании методического советаПротокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_гПредседатель МС школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_   | ПРИНЯТА на педагогическом совете Протокол № \_\_\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г  | УТВЕРЖДЕНА Приказомот «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для обучающихся 9а класса**

Учитель: Юдин Александр Павлович

Дата разработки 2016 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе:1. 7 - 9 классы: Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Приказ Минобразования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"
2. Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2011 г.
3. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. : Просвещение, 2012).
4. Учебного плана Филиала МАОУ Петелинская СОШ «Заводопетровская средняя общеобразовательная школа» на 2016-2017 учебный год, утвержденный приказом №48-од от 30.05.2016 г.
5. Приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253.

***Изучение физической культуры в основной школе 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:*****Оздоровительные:**** Укрепление здоровья;
* Содействие нормальному физическому развитию;
* Расширение функциональных возможностей организма.

***Образовательные:**** Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* Обучение жизненно важных двигательных умениям  и навыкам;
* Приобретение необходимых знаний в области  физической культуры и спорта;
* Формирование знаний и способностей развития  физических качеств;
* Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
* Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
* Развитее функциональных  возможностей  организма основных физических качеств: скоростных,  силовых и скоростно-силовых   способностей с учетом возрастной динамики  полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

***Воспитательные:**** Воспитание потребности  и умения самостоятельно заниматься физическими  упражнениями, сознательно применять их  целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических  процессов и свойств личности.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ** В учебном плане на предмет физической культуры **в 9а классе**  выделяется  **2 учебных часа в неделю, 68 часов в год.****УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 19 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 5 | Лыжная подготовка | 17 |
| 6 | Элементы единоборств | 6 |
|  | итого | 68 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК** **РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Вид программного материала** | **1****четверть** | **2****четверть** | **3****четверть** | **4****четверть** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 7 |  |  |  |  | 7 |
| 3 | Спортивные игры |  | 9 | 2 |  | 8 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 12 |  |  |  |
| 5 | Элементы единоборств |  |  | 2 |  | 2 |  |
| 6 | Лыжная подготовка  |  |  | 17 |  |  |
|  | Всего часов: | 16 | 16 | 21 | 15 |

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни****(изучается в процессе уроков)**Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.**Физкультурно-оздоровительная деятельность**Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.**Спортивно-оздоровительная деятельность.**Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный,* эстафетный икроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе*.***История физической культуры** Физическая культура в современном обществе. Достижения российских спортсменов в различных видах спорта. **Физическая культура (основные понятия).**Всестороннее и гармоничное физическое развитие.Требования к технике безопасности . Здоровье физическое и духовное. Упражнения специальной и технической подготовки. Упражнения динамического и статического характера.**Физическая культура человека**Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности .Развитие выносливости. Самостоятельные занятия лыжным спортом.**Физкультурно-оздоровительная деятельность.****Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.**Организация и проведение самостоятельных занятий** **физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль.**Спортивно-оздоровительная деятельность.****Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.Строевые упражнения.Акробатические упражнения и комбинации.Опорные прыжки.Упражнения и комбинации на гимнастической скамье (девочки).Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.Прыжковые упражнения.Метание малого мяча.**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.Волейбол. Игра по правилам.**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.**Лыжная подготовка.** Правильный уход за лыжами. Ходьба на лыжах. Скользящий шаг. Одновременный лыжный ход. Попеременный лыжный ход. Коньковый лыжный ход. Спуски и подъёмы на лыжах. Подъёмы: «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка».Способы торможения при спусках: «плугом», «полуплугом»**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.Беговые упражнения:- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;- высокий старт;- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;- кроссовый бег; бег на 100м;- варианты челночного бега 3х10 м.Прыжковые упражнения:- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».Метание малого мяча:- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.1. **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХ, ОСВАИВАЮЩИХ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**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;- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;**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;- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;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. |

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Примечания** |
| **план** | **факт** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  |
| 1 | **Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.** Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон.  | Вводный  | Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложения.Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин. | 1 | 05.09 |  |  |
| 2 | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 30м.  | Учетный |  Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин. | 1 | 07.09 |  |  |
| 3 | Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.  | Учетный |  Совершенствовать эстафетный бег. Низкий старт с преследованием. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.  | 1 | 12.09 |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов.  | Совершенствование ЗУН | Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.  | 1 | 14.09 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину и метание мяча с разбега. Передача эстафеты.  | Учетный | Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. | 1 | 19.09 |  |  |
| 6 | Метание мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. | Учетный | Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. | 1 | 21.09 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. | Учетный | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 | 26.09 |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  |
| **БАСКЕТБОЛ**  |
| 8 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  | 1 | 28.09 |  |  |
| 9 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику бросков одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 03.10 |  |  |
| 10 | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 | 05.10 |  |  |
| 11 | Штрафной бросок.Ловля, передача, броски. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику штрафного броска.Ловля, передача, броски. | 1 | 10.10 |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ**  |
| 12 | **Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.** Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионер-бол» | Изучение нового материала |  Современные и традиционные оздоровительные системы.Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионер-бол» | 1 | 12.10 |  |  |
| 13 |  Полоса препятствий. Передачи мяча двумя руками сверху. | Совершенствование ЗУН |  Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | 17.10 |  |  |
| 14 | Приём мяча двумя руками снизу. Передачи мяча двумя руками сверху. | Совершенствование ЗУН | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | 19.10 |  |  |
| 15 | Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча. | Изучение нового материала | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. | 1 | 24.10 |  |  |
| 16 | Техника пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 1 | 26.10 |  |  |
| 17 | Элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе». **Релаксация на уроке физкультуры.** | Совершенствование ЗУН | Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе».Релаксация (общие представления) | 1 | 07.11 |  |  |
| 18 | Игры с элементами волейбола. Подтягивание.  | Учетный  | Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию.  | 1 | 09.11 |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**  |
| 19 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | Вводный  | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 | 14.11 |  |  |
| 20 | Лазанье по канату в три приема. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику лазанья по канату в три приема. | 1 | 16.11 |  |  |
| 21 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок; два кувырка вперед слитно. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику кувырка назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 | 21.11 |  |  |
| 22 | Стойка на голове и руках; мост и поворот в упор стоя на одном колене  | Совершенствование ЗУН | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 | 23.11 |  |  |
| 23 | Лазанье по канату | Совершенствование ЗУН | Лазанье по канату | 1 | 28.11 |  |  |
| 24 | Акробатические упражнения | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику акробатические упражнения | 1 | 30.11 |  |  |
| 25 | Опорный прыжок: согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90о  | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги через козла(м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) через коня | 1 | 05.12 |  |  |
| 26 | Опорный прыжок: согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90о  | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 | 07.12 |  |  |
| 27 | Лазание по канату, упражнения в равновесии. | Совершенствование ЗУН | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. | 1 | 12.12 |  |  |
| 28 | Лазание по канату изученным способом.Игры на внимание. | Учетный  | Оценить технику лазания по канату изученным способом.Игры на внимание. | 1 | 14.12 |  |  |
| 29 | Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат. | Учетный  | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 | 19.12 |  |  |
| 30 | Подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | Учетный  | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | 1 | 21.12 |  |  |
| **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (БОРЬБА)**  |
| 31 | Упражнения в равновесии. Стойки и передвижение в стойке  | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии. Стойки и передвижение в стойке  | 1 | 26.12 |  |  |
| 32 | Упражнения в равновесии. Элементы единоборства  | Учетный  | Оценить технику упражнений в равновесии; элементов единоборств | 1 | 28.12 |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**  |
| 33 | **Приемы закаливания.**Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | Совершенствование ЗУН | Водные процедуры. Правила и дозировка.Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |  |  |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику попеременного двухшажного ход | 1 |  |  |  |
| 35 | Повороты переступанием в движении | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении | 1 |  |  |  |
| 36 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 37 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 38 | Торможение и поворот упором Дистанция 5 км | Совершенствование ЗУН | Повторить технику торможения и поворота упором Дистанция 5 км | 1 |  |  |  |
| 39 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |  |
| 40 | Спуски и повороты. Коньковый ход.  | Совершенствование ЗУН | Спуски и повороты. Коньковый ход.  | 1 |  |  |  |
| 41 | Прохождение дистанции до 5кмТорможение и поворот упором. | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции до 5кмТорможение и поворот упором. | 1 |  |  |  |
| 42 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 43 | Коньковый ход. Эстафеты | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 44 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | Совершенствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 |  |  |  |
| 45 | Коньковый ход.  | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход.  | 1 |  |  |  |
| 46 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |  |
| 47 | Торможение и поворот упором  | Совершенствование ЗУН | Торможение и поворот упором  | 1 |  |  |  |
| 48 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | 1 |  |  |  |
| 49 | Коньковый ходПрохождение дистанции до 4,5 км | Совершенствование ЗУН | Коньковый ходПрохождение дистанции до 4,5 км | 1 |  |  |  |
| **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (БОРЬБА)**  |
| 50 | Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. | Совершенствование ЗУН  | Закрепить технику стоек и передвижений в стойке. Игра «Бой петухов». | 1 |  |  |  |
| 51 | Элементы единоборств. Захваты рук и туловища | Изучение нового материала  | Разучить технику захватов рук и туловища. Игра «Часовые и разведчики». | 1 |  |  |  |
| 52 | Борьба за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет»  | Изучение нового материала | Разучить приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет». | 1 |  |  |  |
| 53 | Игра «Перетягивание в парах» | Совершенствование ЗУН | Элементы единоборств. Игра «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**  |
| **БАСКЕТБОЛ**  |
| 54 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину | Совершенствование ЗУН | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину | 1 |  |  |  |
| 55 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | 1 |  |  |  |
| 56 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | Совершенствование ЗУН | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |  |  |  |
| 57 | Верхняя и нижняя передачи.Учебная игра в баскетбол. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхней и нижней передач. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ – 6 ч** |
| 58 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |  |  |  |
| 59 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику нижней прямой подачи в заданную часть площадки. | 1 |  |  |  |
| 60 | Игра в нападении в зоне 3Игра по упрощенным правилам. | Комплексный  | Игра в нападении в зоне 3Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 61 | Учебная игра в волейбол. | Комплексный  | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  |
| 62 | Бег 30 м, 100м.Медленный бег 6мин. | Совершенствование ЗУН | Бег 30 м, 100м.Медленный бег 6мин. | 1 |  |  |  |
| 63 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | Изучение нового материала | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |  |  |  |
| 64 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 |  |  |  |
| 65 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м. | Учетный | Совершенствовать технику упражнений в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. | 1 |  |  |  |
| 66 | Прыжки в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | Учетный  | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 67 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | Совершенствование ЗУН | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |  |  |  |
| 68 | Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. | Совершенствование ЗУН | Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. | 1 |  |  |  |

**Раздел VI.**