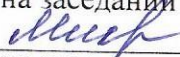



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
  
(О.Г.Михалёва)  
Протокол № 1  
от 25 августа 2020 г

Согласовано  
с заместителем директора по УВР  
  
(Е.Н.Яковлева)  
26 августа 2020 г

Утверждено  
директором школы  
  
(А.Б.Комарова)  
приказ № 90-сг от 27.08.2020г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 «А», 9 «Б», 9 «В» КЛАССОВ  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Составитель: учитель физической культуры  
Сазонов Андрей Сергеевич,  
Байбеисов Ермоян Уапович

## **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета в 9 классе.**

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования 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.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

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. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

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.

## 2. Содержание учебного предмета.

### **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. Основы туристской подготовки.

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 и кроссовый 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, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

### **Специальная подготовка:**

**футбол** - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

**баскетбол** - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

**волейбол** - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).**

### 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	<b>Лёгкая атлетика.</b>	8часов
	- <u>Спринтерский бег.</u> Теоретические знания: техника безопасности при проведении занятий л/а. Зарождение Олимпийских игр. История ГТО. Спортивная ходьба. Бег на короткие, дистанции: 30м,100м. Пробное тестирование по ГТО в беге на 100 м с высокого старта. Сдача комплекса ГТО – челночный бег. <i>Кроссовый бег по нормам ГТО</i>	3
	- <u>Прыжки в длину.</u> Теоретические знания: Влияние физкультуры на репродуктивные функции организма; Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с разбега. Игра «футбол». <i>Пагубное влияние вредных привычек.</i>	3
	<u>Метание малого мяча на дальность-150гр</u> Теоретические знания: Биохимическая основа метания мяча и гранаты. Пробное тестирование по ГТО в метании гранаты на дальность.	2
2.	<b><u>Волейбол .</u></b> Инструктаж по волейболу. Командно-тактические действия.	12ч.
	Расстановка и передвижение игроков.	3

	Самомассаж: плечо, предплечье ,пальцы.	
	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(дев) по нормам ГТО. <u>Теоретические знания.</u> Современное Олимпийское движение и физкультурно- массовое движение.	2
	Прием мяча снизу над собой. <u>Теоретические знания.</u> Правила соревнований. Волейбол в Олимпийских играх. Пробное тестирование и рывок гири 16 кг(юн)гто. <i>Физкультпауза.</i>	2
	Нижняя прямая подача	2
	Верхняя прямая подача. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) по нормам ГТО.	2
	Учебная игра.	1
3.	<u><b>Баскетбол.</b></u> Командно-тактические действия.	18 часов
	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Стойка. Передачи. Броски. Инструктаж по баскетболу.	2
	Передача мяча различными способами на месте. Бросок в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 3х2. Правила соревнований. Траектория полёта мяча.	2
	Передача мяча различными способами в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 3х2. самомассаж пальцев. Организация и проведение соревнований. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев) по нормам ГТО	2
	Передача мяча различными способами в	9

	<p>движении с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2х1х2.</p> <p>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе(гто)</p>	
	<p>Нападение против зонной защиты. Учебная игра</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p>	3
4.	<b>Лыжная подготовка.</b> Правила по ТБ « Температурный режим, спортивная форма»	9 часов
	<p>Попеременно двухшажный ход.</p> <p>Передвижение на лыжах по нормам ГТО до 3 -5 км</p>	3
	<p>Одновременно одношажный ход. Игры.</p> <p>Терминология лыжной подготовки.</p> <p>Передвижение на лыжах по нормам ГТО до 3 -5 км</p>	3
	<p>Подъемы и спуски. Игры на склоне.</p> <p>Передвижение на лыжах по нормам ГТО до 3 -5 км</p>	3
	<p>Торможения.</p> <p>Передвижение на лыжах по нормам ГТО до 3 -5 км</p>	2
	<b>Сдача комплекса ГТО бег на лыжах 3км. или на 5 км.</b>	1
5.	<b>Гимнастика.</b> Правила по ТБ.	12 часов
	<p>Висы и упоры.</p> <p>Страховка.</p> <p>Что такое система ГТО и зачем её возродили?</p> <p>Сдача Комплекса ГТО -упражнение на гибкость (наклон).</p> <p>Атлетическая гимнастика: Полу-тест Купера, упражнения на растягивание мышц.</p>	7

	Акробатика. Опорный прыжок. Аэробика: дыхательные упражнения. Сдача Комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)—девочки. Подтягивание на высокой перекладине - мальчики	5
6.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ.	9 часов
	Прыжок в высоту. <i>Сдача комплекса ГТО – прыжок в длину с места.</i> <i>Сдача комплекса ГТО – челночный бег.</i> Игры по выбору.	3
	Спринтерский бег. Бег на 100,60,30 м. ГТО. Кросс-бег на 2(3)км. ГТО.	3
	<u>Метание малого мяча на дальность-150гр</u> .Игра «футбол» Метание гранаты500-700гр на дальность по нормам ГТО.	3
7.	Шахматы(24ч.) и лёгкая атлетика.	
	История шахмат. Знакомство с шахматной доской. Шахматными терминами.	1
	Знакомство с шахматными фигурами: Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.	6
	Начальная расстановка фигур перед игрой.	1
	Познакомиться с понятием: ход, взятие, стоять под боем	1
	Шах. Открытый шах. Двойной шах. Вечный шах. Что такое пат? Понятие о шахе .Защита от шаха.	2
	Мат. Цель шахматной партии. Дать понятие о мате.	3
	Рокировка. Длинная и короткая рокировка.	2
	Короткие шахматные партии.	2

	Законы дебюта. Детский мат.	1
	Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.	2
	Шахматная партия.	3
	Бег 400м,800м, 1000м, 2000м, 3000м,1500м. Сдача норм ГТО	10
	Итого:	34 часа./102.



**3..Календарно-тематическое планирование.  
9 класс.**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (8 ч)</b>							
Спринтерский бег (3 ч).  Знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Вводный 1.	Инструктаж ТБ № 17. Низкий старт до 40 м, стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. <b>История развития ВФСК ГТО</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование2	Низкий старт и стартовый разгон. Бег на отрезках. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. с/и лапта. Легкая атлетика в Олимпийских играх.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный 3	<b>Бег 60, 100</b> (гто) м на результат. Эстафетный бег. с/и лапта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	«5» – 13.5 с. «4» - 14.0 с. «3» - 14.3 с.	Комплекс 1		
Прыжки в длину (3 ч)	Изучение нового материала4	Прыжок в длину, способом прогнувшись с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. . Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. <b>Прыжок в длину с разбега ГТО</b>	Уметь прыгать в длину с разбега.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный 5						
	Учетный 6	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега.	«5» – 450 см «4» - 420 см «3» - 410 см	Комплекс 1		

Метание мяча на дальность 150 г. (2ч)	Комплексный 7	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ № 17. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. <b>Метание мяча на дальность ГТО</b>	Уметь метать мяч на дальность с разбега .	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный 8	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать гранату на дальность.	«5» - 32 м, «4» - 28 м, «3» - 26 м	Комплекс 1		
<b>Спортивные игры (30ч)</b>							
Волейбол (12 ч)  Знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Комплексный 9	Инструктаж № 20. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя снизу. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координации. Техника безопасности при занятиях волейболом.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование 10	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя снизу. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координации. Правила соревнований. Волейбол в Олимпийских играх. <b>Челночный бег 3 по 10. ГТО</b>	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование 11						
	Совершенствование 12	Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар через сетку. Учебная игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координации и двигательных качеств. . Современное Олимпийское движение и физкультурно – массовое движение.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя сверху и снизу	Комплекс 3		
	Совершенствование 13						
	Комплексный 14	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя и нижняя передача . Прием мяча от сетки. Нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Поддача и прием мяча в зону 3. учебная игра в нападении через	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование						

	15	4-ю зону. Развитие координации и двигательных качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. <b>Челночный бег 3 по 10. ГТО</b> <i>Физкультпауза</i>					
	Совершенствование 16	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя и нижняя передача . Прием мяча от сетки. Нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Поддача и прием мяча в зону 3. учебная игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координации, скоростно-силовых и двигательных качеств. Организация и проведение соревнований <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(д)</b> <b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)</b>	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствование 17						
	Комплексный 18	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя и нижняя передача в тройках. Нападающий удар через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая поддача, прием подачи в зону 3. Учебная игра. Развитие координации скоростно-силовых и двигательных качеств. Судейство соревнований.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствование 19						
	Совершенствование 20						
Баскетбол (18 ч)  Знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Совершенствование 21	Инструктаж № 21. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 2х1. развитие скоростных качеств. Техника безопасности при занятиях баскетболом. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(д)</b> <b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)</b>	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование 22						
	Комплексный 23	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 3х2. Развитие скоростных качеств. Терминология баскетбола. Правила соревнований.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование 24						

Комплексный 25	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 2х3. Развитие скоростных качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. <b>Прыжок в длину с места.(д) ГТО Поднимание туловища за 30с(раз)</b>	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Техника ведения мяча	Комплекс 3		
Совершенствование 26						
Комплексный 27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 3х2. Развитие скоростных качеств. Организация и проведение соревнований.	Уметь выполнять в игре или в Игровой ситуации тактико-Технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствование 28						
Совершенствование 29	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 2х1х2. Развитие скоростных качеств. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Техника передачи мяча	Комплекс 3		
Совершенствование 30	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2х1х2. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствование 31	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. <b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д)</b>	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Техника бросков в прыжке.	Комплекс 3		
Совершенствование 32						
Комплексный 33	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на</b>	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствование 34						

	Комбинированный 35	<b>полу(д)</b> <b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)</b> м. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Судейство соревнований.						
	Совершенствование 36	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. <b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д)</b>	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска.	Комплекс 3			
	Совершенствование 37							
	Учётный 38							
<b>Лыжная подготовка (9 ч)</b>								
Освоение техники лыжных ходов.  Знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Комплексный 39	Инструктаж по ТБ № 19. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. попеременного 2-шажного хода, одновременного бесшажного хода. Пройти дистанцию 2 км в среднем темпе. Развитие выносливости. . Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. <i>Температурный режим.</i>	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Текущий	Катание на лыжах			
	Совершест- зование 40							
	Совершенствование 41							
		Совершест- зование 42	На учебной лыжне совершенствовать технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Техника одновременного 1-шажного и попеременного 2-шаж. ходов. Совершенствовать технику преодоления подъемов и препятствий. Пройти дистанцию до 3-4 км. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Техника одновременных ходов.	Катание на лыжах		
		Совершест- зование 42	Зачет по технике перехода с одновременного хода на попеременный. Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спуски и подъемы при прохождении	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить	Техника попере- нного 2 шажного	Катание на лыжах		

		дистанции 3-5 км со средней скоростью. Развитие выносливости. Игры. Терминология лыжной подготовки.. Аутогенная тренировка. <b>Бег на лыжах на 3 км или 5 км ГТО</b>	дистанцию 5 км.	хода.			
Совершенствование 43	Совершенствование техники изученных ходов с переходом с одного хода на другой на дистанции до 6 км. Развитие координационных способностей. <b>Подтягивание в висе(раз)или сгибание рук в упоре</b>	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни.	Переходы с одного хода на другой.	Катание На лыжах			
	Совершенствование техники одновременных ходов на учебной лыже. Прохождение отрезков на скорость 3 р. по 500 м . Техника преодоление склонов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Спуски со склона с поворотом	Катание на лыжах			
Совершенствование 44	Совершенствование техники попеременного 2 шажного хода (коньковый) на учебной лыже. Прохождение отрезков на скорость 2-3 р. по 500 м . Техника преодоление склонов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Спуски со склона с торможением	Катание на лыжах			
Совершенствование 45	Совершенствование техники изученных ходов с переходом с одного хода на другой на дистанции 5-6 км. Развитие выносливости. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Текущий	Катание на лыжах			
Учетный 46	Контрольный урок – прохождение дистанции 5 км . Прием у задолжников зачетов по технике ходов. Игры по выбору. Развитие выносливости. <b>Бег на лыжах на 3 км или 5 км ГТО</b>	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	«5»27.00мин «4»29.00мин «3»31.00мин	Катание на лыжах			
Учетный 47	Техника преодоления подъемов и препятствий. Игры на склоне.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни.	.спуски со склонов с поворотом, торможением	Катание на лыжах			

Висы и упоры. ч) (7)	Комбинированный 48	Инструктаж по ТБ № 23. ОРУ на месте. Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование 49						
	Совершенствование 50	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. <b><i>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ГТО</i></b>	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование 51	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование 52						
	Совершенствование 53	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8 в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног на скорость. Развитие силы. <b><i>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. ГТО</i></b>	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный 54	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	«5» - 11 р. «4» - 9 р. «3» - 7 р. Лазание 6 м «5» - 11с. «4» - 13с. «3» - 15с.	Комплекс 2		
Акробатика. Опорный прыжок. (5 ч)	Совершенствование 55	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок вперед из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование 56						
		Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок вперед из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координации и силы.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствование 57	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.ГТО</b>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование 58	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный 59	Комбинация из изученных элементов. Опорный прыжок через коня. <i>Гимнастическая полоса препятствий.</i>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Оценка комбинации из 5 элементов	Комплекс 2		

#### Легкая атлетика (9 ч)

Прыжок в высоту. (3 ч)  На знание основ Физической Культуры, истории Олимпийских Игр.	Комплексный 60	Инструктаж ТБ № 29. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. <b>Челночный бег 3х10 м ГТО.</b> развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 61	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег 3х10 м. развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 62	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег 3х10 м. развитие скоростно-силовых качеств. <b>Прыжок в длину с разбегаГТО</b>	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		
Спринтерский бег. (3 ч)	Комплексный 63	ТБ № 17. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 60-80 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Челночный бег 3х10 м ГТО</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 64	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции 60-80 м. финиширование. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		



		Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Помощь в судействе.	100 м.				
	Учетный 65	Бег 30,60 и 100 м на результат. Игры по выбору.  <b>Бег на 60м ГТО. Кроссовый бег.</b>	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	Учётный .	Комплекс 4		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный 66	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры по выбору.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 67	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Игры.	Уметь метать малый мяч из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 68	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкой атлетики. Игры по выбору. <b>Метание мяча 150 г на дальность ГТО</b>	Уметь метать малый мяч на дальность	«5» -45 м «4» - 40 м «3» - 20 м (юн.) «5» -28 м «4» - 23 м «3» - 18 м (дев.)	Комплекс 4		