

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

* результате изучения физической культуры

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом 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;
* 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 движений);
* 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 в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

**Содержание учебного предмета**

* История физической культуры.
* История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
* Физическая культура (основные понятия).
* Физическое развитие человека.
* Здоровье и здоровый образ жизни.
* Физическая культура человека.
* Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
* Способы двигательной (физкультурной) деятельности
* Подготовка к занятиях физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.
* Физическое совершенствование
* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
* Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
* Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Опорные прыжки.
* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
* Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
* Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.
* Легкая атлетика. Подготовка к выполнению видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
* Беговые упражнения.
* Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
* Спортивные игры.
* Баскетбол, волейбол, футбол, лапта - игра по упрощенным правилам.
* Упражнения общеразвивающей направленности.
* Общефизическая подготовка.
* Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
* Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
* Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.
* Баскетбол, волейбол, футбол, лапта. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тематический блок | Планируемые предметные рузультаты | |
|  | Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
| Знания о физической культуре | -ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;  -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;  -ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;  -характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). | -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;  -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;  -планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| Способы физкультурной деятельности | -отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;  -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),  -соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. | -вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;  -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  -выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| Физическое совершенствование | -выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);  -выполнять организующие строевые команды и приѐмы;  -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объѐма);  -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;  -играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощѐнным правилам;  -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;  -выполнять передвижения на лыжах |

**3. Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
|  |  |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 16 |
|  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
|  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 23 |
|  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
|  |  |
| 1.6 | Волейбол | 24 |
|  |  |
|  | Итого | 102 |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела, урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Домашнее задание | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Лёгкая атлетика. Высо- кий старт. Теоретические знания.  **Вводный.** | 1 | Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. - КУ | ОФП | 03.09 |  |
| 2 | Бег с ускорением  Теоретические знания.  **Комбинированный** | 1 | Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Низкий старт. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ОФП | 05.09 |  |
| 3 | Бег с ускорением  Теоретические знания.  **Комбинированный** | 1 | Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Низкий  старт. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ОФП | 06.09 |  |
| 4 | Низкий старт  Теоретические знания.  **Совершенствование** | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до  4 мин. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. С Б У. Развитие скоростных качеств. | ОФП | 10.09 |  |
| 5 | Низкий старт.  **Зачётный.** | 1 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до  4 мин. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ОФП | 12.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега  Теоретические знания.  **Обучение.** | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | ОФП | 13.09 |  |
| 7 | Бег 60 м. - КУ  **Подготовке к сдаче нормативов ГТО. Контрольный.** | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | ОФП | 17.09 |  |
| 8 | Прыжки в длину с раз-  бега. Метание  малого мяча. Теоретиче- ские знания.  **Совершенствование** | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | ОФП | 19.09 |  |
| 9 | Прыжки в длину с раз-  бега. Метание малого мяча.  **Комбинированный.** | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание  мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5  бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств | ОФП | 20.09 |  |
| 10 | Бег от 5 до 10 мин.  **Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Комбинированный.** | 1 | ОРУ. С Б У. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ОФП | 24.09 |  |
| 11 | Метание малого мяча с  4-5 бросковых шагов на заданное расстояние  **Контрольный.** | 1 | Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с  4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 мет-  ров . ОРУ. СБ У. Развития скоростно-силовых качеств. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО.** | ОФП | 26.09 |  |
| 12 | Бег на средние дистанции  **Комбинированный.** | 1 | Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнов ний. Развитие выносливости. | ОФП | 27.09 |  |
| 13 | Развитие скоростно- силовых качеств.  **Контрольный.** | 1 | Прыжок в длину с места. ОРУ.  Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10/2 серии.Развитие координации движений. | ОФП | 01.10 |  |
| 14 | Передача сверху и приём  снизу двумя руками. Теоретические знания. **Комбинированный.** | 1 | Волейбол. Инструктаж по ТБ.Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во  встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. | ОФП | 03.10 |  |
| 15 | Повороты с мячом и без  мяча  **Комбинированный.** | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мя-  ча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | ОФП | 04.10 |  |
| 16 | Передача сверху и приём  снизу двумя руками.  **Комбинированный.** | 1 | Волейбол. Стойка и передвижения игрока.  Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя пря- мая подача, прием подачи. Игра в волейбол. | ОФП | 08.10 |  |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления движения  Теоретические знания. **Совершенствование ЗУН** | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в  движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | ОФП | 10.10 |  |
| 18 | Подачи волейбольного мяча  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.  Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО.** | ОФП | 11.10 |  |
| 19 | Передачи баскетбольно-  го мяча  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча двумя руками снизу. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО.** | ОФП | 15.10 |  |
| 20 | Челночный бег.**Контрольный.**  **Подготовке к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | Челночный бег 6х10. ОРУ. Развитие координации  движений. Прыжки со скакалкой. Учебная игра в волейбол. | ОФП | 17.10 |  |
| 21 | Броски мяча по кольцу.  **Комбинированный** | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. | ОФП | 18.10 |  |
| 22 | Верхняя передача мяча  двумя руками.  Теоретические знания.  **Комбинированный** | 1 | Совершенствование навыков верхней передачи  мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | ОФП | 22.10 |  |
| 23 | Ведение мяча в движении  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Раз- витие координационных способностей. Правила  баскетбола. **Судейство в баскетболе.** | ОФП | 24.10 |  |
| 24 | Учебная игра  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с  сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с  сопротивлением. Развитие координационных способностей | ОФП | 25.10 |  |
| 25 | Учебная игра 3х3, 3х2  **Комбинированный** | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротив-  лением. Развитие координационных способностей | ОФП | 07.11 |  |
| 26 | Бросок  мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением  **Комбинированный** | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротив-  лением. Развитие силовых способностей. | ОФП | 08.11 |  |
| 27 | Учебно – тренировочная  игра по упрощенным правилам 5х5 **Совершенствование ЗУН** | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах вдвижении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | ОФП | 12.11 |  |
| 28 | Акробатика  Теоретические знания.  **Вводный.** | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие  силовых способностей | ОФП | 14.11 |  |
| 29 | Акробатика.  **Комбинированный.** | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие  силовых способностей | ОФП | 15.11 |  |
| 30 | Акробатика  **Комбинированный** | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ОФП | 19.11 |  |
| 31 | Акробатических комбинации **Комбинированный** | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ОФП | 21.11 |  |
| 32 | Лазание по канату.  **Контрольный** | 1 | Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Висы. Строевые приёмы. | ОФП | 22.11 |  |
| 33 | Волейбол.  **Совершенствование** | 1 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. **Судейство в волейболе.** | ОФП | 26.11 |  |
| 34 | Гимнастика.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем пере- воротом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем перево- ротом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ОФП | 28.11 |  |
| 35 | Гимнастика.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Развития гибкости. | ОФП | 29.11 |  |
| 36 | Гимнастика.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, пере- движение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. | ОФП | 03.12 |  |
| 37 | Гимнастика.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, пере- движение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. | ОФП | 05.12 |  |
| 38 | Висы и упоры..Подтягивание  **Подготовке к сдаче нормативов ГТО. Контрольный.** | 1 | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание  в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Волейбол. | ОФП | 06.12 |  |
| 39 | Гимнастика.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | ОФП | 10.12 |  |
| 40 | Опорный прыжок.  Теоретические знания.  **Комбинированный** | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | ОФП | 12.12 |  |
| 41 | Опорный  прыжок  **Комбинированный** | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок  ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | ОФП | 13.12 |  |
| 42 | Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.) | 1 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ОФП | 17.12 |  |
| 43 | Волейбол.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.  Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. Судейство в волейболе. | ОФП | 19.12 |  |
| 44 | Баскетбол.  Теоретические знания. **Совершенствование ЗУН** | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ОФП | 20.12 |  |
| 45 | Волейбол.  **Контрольный.** | 1 | Волейбол. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волей- бол. | ОФП | 24.12 |  |
| 46 | Баскетбол.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Баскетбол. Техника передачи мяча разными способами Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Пере- дачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координа- ционных способностей | ОФП | 26.12 |  |
| 47 | Волейбол.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.  Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.  Судейство в волейболе. | ОФП | 27.12 |  |
| 48 | Баскетбол.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Баскетбол. Техника передачи мяча разными способами Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Пере- дачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координа- ционных способностей | ОФП | 29.12 |  |
| 49 | Волейбол.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.  Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ОФП |  |  |
| 50 | Лыжный спорт.  Теоретические знания. Скольжение без палок **Вводный.** | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ОФП |  |  |
| 51 | Одновременный двушажный ход .  Теоретические знания.  **Контрольный** | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км | ОФП |  |  |
| 52 | Одновременный бес-  шажный.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. | ОФП |  |  |
| 53 | Кроссовая подготовка  **Комбинированный** | 1 | Бег 4 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ОФП |  |  |
| 54 | Эстафетный бег  **Подготовке к сдаче**  **нормативов ГТО. Комбинированный** | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | ОФП |  |  |
| 55 | Подъем «елочкой».  Теоретические знания.  **Комбинированный** | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км | ОФП |  |  |
| 56 | Кроссовая подготовка  Теоретические знания.  **Комбинированный** | 1 | Бег 5 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ОФП |  |  |
| 57 | Одновременный одношажный ход  **Контрольный** | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км | ОФП |  |  |
| 58 | Торможение плугом  Теоретические знания. **Совершенствование ЗУН** | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км. | ОФП |  |  |
| 59 | Кроссовая подготовка  **Комбинированный** | 1 | Бег 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ОФП |  |  |
| 60 | Спуски и подъемы  Теоретические знания.  **Комбинированный** | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте. | ОФП |  |  |
| 61 | Кроссовая подготовка  **Комбинированный** | 1 | Бег 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ОФП |  |  |
| 62 | Спуски с уклонов **Совершенствование ЗУН** | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте. | ОФП |  |  |
| 63 | Повороты на месте. **Совершенствование ЗУН** | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте. | ОФП |  |  |
| 64 | Кроссовая подготовка  **Комбинированный** | 1 | Бег 7 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ОФП |  |  |
| 65 | Повороты на месте.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости. | ОФП |  |  |
| 66 | Прохождение дистанции 3,5 км.  Теоретические знания.  **Контрольный** | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.  Контроль прохождения дистанции 1км. | ОФП |  |  |
| 67 | Кроссовая подготовка  **Комбинированный** | 1 | Бег 8 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ОФП |  |  |
| 68 | Лыжные гонки 1 км.  **Комбинированный** | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции | ОФП |  |  |
| 69 | Спуски с горки  Теоретические знания.  **Контрольный** | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Про- ведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | ОФП |  |  |
| 70 | Кроссовая подготовка  **Комбинированный** | 1 | Бег 9 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ОФП |  |  |
| 71 | Спуски с уклонов под 45  градусов | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | ОФП |  |  |
| 72 | Прохождение дистанции 2 -2,5км.  Теоретические знания. **Подготовке к сдаче нормативов ГТО. Контрольный** | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | ОФП |  |  |
| 73 | Кроссовая подготовка  **Комбинированный** | 1 | Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ОФП |  |  |
| 74 | Стойка и перемещение игрока **Комбинированный** | 1 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя пря- мая подача. Игра в волейбол. Правила ТБ на спортивных играх. | ОФП |  |  |
| 75 | Передача мяча сверху  двумя руками на месте и после движения | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху  двумя руками на месте и после движения.. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.. Терминология игры | ОФП |  |  |
| 76 | Передача мяча сверху двумя руками **Совершенствование ЗУН** | 1 | Стойка и перемещение игрока приставным шагом  боком, лицом и спиной.. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра в волейбол. | ОФП |  |  |
| 77 | Нижняя прямая подача мяча  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра в волейбол. | ОФП |  |  |
| 78 | Нижняя прямая подача мяча через сетку **Совершенствование ЗУН** | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра в волейбол. | ОФП |  |  |
| 79 | Передача мяча в движении.  **Комбинированный** | 1 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ОФП |  |  |
| 80 | Волейбол.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Комбинации из разученных перемещений.  Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. | ОФП |  |  |
| 81 | Передача мяча двумя руками. **Комбинированный** | 1 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. **Судейство в волейболе.** | ОФП |  |  |
| 82 | Волейбол.  Теоретические знания. **Совершенствование ЗУН** | 1 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол**. Судейство.** | ОФП |  |  |
| 83 | Баскетбол.. Теоретические знания.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ОФП |  |  |
| 84 | Волейбол.  **Контрольный.** | 1 | Волейбол. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах. Стойка и передвижения игрока.. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. **Судейство.** | ОФП |  |  |
| 85 | Баскетбол.  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Баскетбол. Техника передачи мяча разными способами Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координа- ционных способностей | ОФП |  |  |
| 86 | Передача мяча двумя  руками после перемещения | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | ОФП |  |  |
| 87 | Прием мяча снизу двумя  руками  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по в волейбол. Развитие координационных способностей. | ОФП |  |  |
| 88 | Нижняя прямая подача  мяча. **Комбинированный Подготовке к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей. | ОФП |  |  |
| 89 | Подача мяча через сетку  Теоретические знания.  **Контрольный.** | 1 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных  способностей. | ОФП |  |  |
| 90 | Передача мяча сверху над собой  **Совершенствование ЗУН** | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Пере- дача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей. | ОФП |  |  |
| 91 | Передача мяча сверху над собой через сетку **Совершенствование ЗУН** | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты на быстроту и точность. Нижняя прямая подача мяча. Судейство волейбола. | ОФП |  |  |
| 92 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» Теоретические знания. **Вводный.** | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3 минут. | ОФП |  |  |
| 93 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» **Совершенствование**  **ЗУН** | 1 | Прыжок в высоту с 5–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | ОФП |  |  |
| 94 | Лёгкая атлетика.  **Контрольный.** | 1 | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | ОФП |  |  |
| 95 | Бег 60 метров  **Контрольный.**  **Подготовке к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | Техника безопасности при занятий легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут. | ОФП |  |  |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность **Совершенствование ЗУН** | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие  скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание теннисного мяча в коридоре 5- 6 метров горизонтальную и вертикальную цель (1х1)с расстояния 8 -10метров. | ОФП |  |  |
| 97 | Метание малого мяча с  расстояния 4-5 метров  **Контрольный.** | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие  скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | ОФП |  |  |
| 98 | Прыжки в длину с  7 - 9 шагов разбега  **Контрольный.** | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие  скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 40 метров этап. | ОФП |  |  |
| 99 | Бросок набивного мяча  (2 кг.) | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие  скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км. | ОФП |  |  |
| 100 | Кроссовая подготовка 1км.  **Комбинированный** | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание –мальчики, отжимание - девочки.  **Подготовке к сдаче нормативов ГТО.** | ОФП |  |  |
| 101 | Легкая атлетика. **Сов – ние ЗУН Подготовке к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | Бег на средние дистанции  Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости | ОФП |  |  |
| 102 | Легкая атлетика.  **Контрольный.** | 1 | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | ОФП |  |  |