

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей технологии, искусство,
физическая культура, ОБЖ
Руководитель Дьякова А.Л.
Протокол № 1
от « 31 » 08 2018г

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УР
Стыжных А.С. А.С.
« 30 » 08 2018г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Голышмановская СОШ
Казанцева Н.И.
« 31 » августа 2018г



Рабочая программа
по физической культуре
для 9-11 классов

Автор- составитель
Учитель Дьяков Вадим Викторович
Квалификационная категория первая

р.п. Голышманово, 2018г

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

В результате изучения физической культуры Выпускник должен:

Знать и 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.
- Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), 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. 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 (абзац дополнительно включен 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).

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	12
1.5	Лыжная подготовка	16
1.6	Волейбол	12
	Итого	68

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Домашнее задание	Дата проведения	
					план	факт
1	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.	Стр. 152-153		
2	Низкий старт. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	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	Стр. 154-156		
3	Прыжок в длину с разбега. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	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	Разработать памятку по технике безопасности		
4	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	Стр.157-158		
5	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх	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	Стр. 163-165		

6	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Основные этапы развития физической культуры в России	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	Стр. 156-157		
7	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 метров. ОРУ. СБ У. Развития скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Разработать памятку по технике безопасности		
8	Бег на средние дистанции Комбинированный.	1	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Стр. 133-134		
9	Повороты с мячом и без мяча. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. 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.	Повторить строевые упражнения		
10	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	Разработать памятку по технике безопасности		
11	Передачи баскетбольного мяча. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	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.	Стр. 139-140		
12	Челночный бег. Контрольный. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Челночный бег 6x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. Учебная игра в волейбол.	Комплекс упражнений 1		
	Броски мяча по кольцу. Правила		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов	Комплекс		

13	соревнований по баскетболу	1	передвижений и остановок игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	упражнений 1		
14	Ведение мяча в движении Элементы техники национальных видов спорта.	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. Правила баскетбола. Судейство в баскетболе.	Повторить строевые упражнения		
15	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	Разработать памятку по технике безопасности		
16	Учебная игра 3x3, 3x2 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 сопротивлением. Развитие координационных способностей	Стр. 137-139		
17	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 сопротивлением. Развитие силовых способностей.	Комплекс упражнений 2		
18	Учебно – тренировочная игра по упрощенным	18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным	Комплекс упражнений 2		

	правилам 5х5 Совершенствование ЗУН	1	сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей			
19	Акробатика Теоретические знания. Вводный.	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Комплексы упражнений 2		
20	Акробатика. Комбинированный.	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Комплексы упражнений 2		
21	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	Разработать памятку по технике безопасности		
22	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	Стр. 95-96		
23	Лазание по канату. Контрольный	1	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Висы. Строевые приемы.	Стр. 96-97		
24	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 переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Комплексы упражнений 3		
25	Гимнастика.	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.	Комплексы упражнений 3		
26	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.	Комплексы упражнений 3		
27	Гимнастика.		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, пере-движение в висе (мальчики).	Комплексы упражнений 3		

			Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).			

	Совершенствование ЗУН	1	Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.			
28	Висы и упоры. Подтягивание Подготовке к сдаче нормативов ГТО. Контрольный.	1	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Волейбол.	Комплекс упражнений 3		
29	Гимнастика. Совершенствование ЗУН	1	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Стр. 97-98		
30	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	Стр. 99-100		
31	Опорный прыжок Комбинированный	1	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Стр. 101-102		
32	Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.)	1	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Стр. 103-104		

33	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.			
34	Одновременный двушажный ход . Теоретические знания. Контрольный	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Комплекс упражнений 3		
35	Одновременный бесшажный. Совершенствование ЗУН	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	Комплекс упражнений 3		
36	Эстафетный бег Подготовке к сдаче нормативов ГТО.	1 1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Комплекс упражнений 3		
37	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	Приготовить сообщение на тему «История баскетбола»		
38	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	Разработать памятку по ТБ		
39	Теоретические знания. Совершенствование ЗУН	1	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км.			

	Комбинированный		Развитие выносливости.			
40	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.	Стр. 173-174		
41	Спуски с уклонов Комбинированный Совершенствование ЗУН	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции Специальные беговые упражнения. до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Стр. 176-177		
42	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.	Стр. 178-179		
43	Кроссовая подготовка Комбинированный Повороты на месте.	1	Бег 7 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Стр. 198-199		
44	Повороты на месте. Совершенствование ЗУН	1	Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости.	Стр.199-200		
45	Прохождение дистанции 3,5 км. Теоретические знания. Контрольный	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км.	Комплекс упражнений 4		
46	Лыжные гонки 1 км. Комбинированный	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции	Комплекс упражнений 4		
47	Спуски с горки Теоретические знания. Контрольный	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Комплекс упражнений 4		
48	Спуски с уклонов под 45 градусов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Комплекс упражнений 4		

	Кроссовая подготовка	1	торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение Специальные беговые упражнения.	Комплекс		

			дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.			
49	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.	Разработать памятку по технике безопасности		
50	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	Стр. 125-126		
51	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.	Стр.126-127		
52	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.	Стр.127-128		
53	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.	Стр.129-130		
54	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.	Стр.132-133		
55	Передача мяча двумя	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием	Стр.54-55		

	руками. Комбинированный		подачи. Игра в волейбол. Судейство в волейболе.			

56	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.	Комплекс упражнений 5		
57	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.	Комплекс упражнений 5		
58	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.	Комплекс упражнений 5		
59	Нижняя прямая подача мяча. Комбинированный Подготовка 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.	Комплекс упражнений 5		

60	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.	Разработать памятку по технике безопасности		
61	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.	Стр.115-116		
62	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.	Стр.117-118		
63	Бег 60 метров Контрольный. Подготовке к сдаче нормативов ГТО.	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.	Разработать памятку по технике безопасности		
64	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».	Стр.160-162		
65	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.	Приготовить сообщение		
66	Кроссовая подготовка 1км. Комбинированный	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание –мальчики, отжимание - девочки. Подготовке к сдаче нормативов ГТО.	Стр. 81-82		
67	Легкая атлетика. Сов – ние ЗУН Подготовке к сдаче нормативов ГТО. ЗУН Подготовке к сдаче	1	Бег на средние дистанции Подтягивание –мальчики, отжимание - девочки. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные Бег на средние дистанции беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Приготовить сообщение		

68	Легкая атлетика. Контрольный.	1	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.			

Литература

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
3. М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 8-9 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2012. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009