

ОТДЕЛЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» «ЛАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА »

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО \_\_\_\_\_

Протокол № 1  
от « 21 » августа 20 19 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»

Иванов Ю.В. Петрушенко  
« 29 » августа 20 19 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «Голышмановская  
СОШ №2»

Казанцева Н.И. Казанцева  
Приказ № 177 от « 22 » августа  
20 19 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Класс: 9

Уровень образования – основное общее

Срок реализации программы – 2019/2020 учебный год

Количество часов по учебному предмету: 3 ч./неделю, всего – 102 ч/год

Рабочую программу составил:

А.В. Иванов, учитель физкультуры и ОБЖ

Год составления – май 2019 года

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 9 класс.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семь.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской

идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности..

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **Предметные результаты**

#### **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 «Физическая культура»

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
- **Современное представление о физической культуре**
- Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
- **Физическая культура человека**
- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**
- - Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой**
- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

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. История комплекса ГТО.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение комплекса ГТО. 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 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.

Способы закаливания организма (солнечные ванны, закаливание водой)

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика :** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры :** технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка .**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).



Тематическое планирование

№ п/п раздела и тем	Название раздела, темы	Количество часов отводимых на освоение темы
1	Легкая атлетика	23
	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Теоретические знания.	1
	Бег с ускорением Теоретические знания.	1
	Бег с ускорением Теоретические знания.	1
	Низкий старт Теоретические знания.	1
	Низкий старт.	1
	Прыжок в длину с разбега. Теоретические знания..	1
	Бег 60 м. – КУ <b>Подготовке к сдаче норм ГТО.</b>	1
	Прыжки в длину с раз-бега. Метание малого мяча. Теоретиче ские знания.	1
	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
	Бег от 5 до 10 мин. <b>Подготовка к сдаче нормативов ГТО. .</b>	1
	Метание малого мяча с4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	1
	Бег на средние дистанции	1
	Развитие скоростно- силовых качеств.	1
	Прыжки в высоту способом «перешагивания» Теоретические знания.	1
	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
	Лёгкая атлетика.	1
	Бег 60 метров <b>Подготовке к сдаче нормативов ГТО.</b>	1
	Метание теннисного мяча на дальность	1
	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	1
	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	1
	Бросок набивного мяча(2 кг.)	1
	Кроссовая подготовка 1км.	1
	Легкая атлетика. <b>Подготовке к сдаче нормативов ГТО.</b>	1
	Легкая атлетика.	1

2	<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>	16
	Передача сверху и приём снизу двумя руками. Теоретические знания.	1
	Повороты с мячом и без мяча	1
	Передача сверху и приём снизу двумя руками.	1
	Ведение мяча с изменением направления движения Теоретические знания.	1
	Поддачи волейбольного мяча	1
	Передачи баскетбольного мяча	1
	<b>Челночный бег. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</b>	1
	Броски мяча по кольцу.	1
	Верхняя передача мяча двумя руками. Теоретические знания.	1
	Ведение мяча в движении	1
	Учебная игра	2
	Учебная игра 3х3, 3х2	2
	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1
	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5	1
3	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	21
	<b>Акробатика</b>	6
	<b>Акробатические комбинации</b>	4
	<b>Лазание по канату</b>	2
	<b>Гимнастика</b>	4
	<b>Висы и упоры.. Подтягивание. Подготовка к сдаче нормативов ГТО</b>	2
	Опорный прыжок. Теоретические знания.	1
	Опорный прыжок	1
	Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.)	1
4	<b>Лыжная подготовка</b>	18
	Лыжный спорт. Теоретические знания. Скольжение без палок	2
	Одновременный двушажный ход .Теоретические знания.	1
	Одновременный бесшажный.	2
	Кроссовая подготовка	1
	<b>Эстафетный бег Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</b>	1
	Подъем «елочкой». Теоретические знания.	1
	Кроссовая подготовка Теоретические знания.	1
	Одновременный одношажный ход	1
	Торможение плугом. Теоретические знания.	2

	Кроссовая подготовка	1
	Спуски и подъемы Теоретические знания.	2
	Кроссовая подготовка	1
	Спуски с уклонов	1
	Повороты на месте.	1
5	<b>Волейбол</b>	<b>24</b>
	Стойка и перемещение игрока	1
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	1
	Передача мяча сверху двумя руками	1
	Нижняя прямая подача мяча	1
	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1
	Передача мяча в движении.	1
	Передача мяча сверху над собой	1
	Передача мяча двумя руками.	1
	Волейбол. Теоретические знания.	1
	Стойка и перемещение игрока	1
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	1
	Передача мяча сверху двумя руками	1
	Нижняя прямая подача мяча	1
	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1
	Передача мяча в движении.	1
	Нижняя прямая подача мяча. <b>Подготовке к сдаче нормативов ГТО.</b>	1
	Передача мяча двумя руками.	1
	Передача мяча сверху над собой	1
	Передача мяча сверху над собой через сетку	1
	Подача мяча через сетку Теоретические знания.	1
	Прием мяча снизу двумя руками	1
	Передача мяча двумя руками после перемещения	1

	Прием мяча снизу двумя руками	1
	Верхняя прямая подача мяча. <b>Подготовке к сдаче нормативов ГТО.</b>	1
6	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 класс

№	Тема раздела, урока	Элементы содержания	Планируемые результаты		
				план	факт
1	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Теоретические знания.	Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. - КУ	<b>Знать</b> роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Технику выполнения упражнений. <b>Уметь</b> осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью; пробегать с максимальной скоростью 70 метров	1.0 9	
2	Бег с ускорением Теоретические знания.	Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Низкий старт. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Знать</b> технику выполнения стартового разгона <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30	5.0 9	
3	Бег с ускорением Теоретические знания.	Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Низкий старт. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Знать</b> технику выполнения стартового разгона, правила соревнований. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30, выполнять ОРУ в движении.	6.0 9	
4	Низкий старт	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в	<b>Знать</b> технику выполнения бега на короткие дистанции	8.0 9	

	Теоретические знания.	прыжках в длину. С разбега. С Б У. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью		
5	Низкий старт.	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	<b>Знать</b> технику выполнения бега на короткие дистанции <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30м.	12.09	
6	Прыжок в длину с разбега Теоретические знания.	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	<b>Знать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега. <b>Уметь</b> выполнять прыжки с разбега.	13.09	
7	Бег 60 м. - КУ <b>Подготовка к сдаче норм ГТО. к сдаче нормативов ГТО.</b>	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	<b>Знать</b> технику выполнения бега на короткие дистанции <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м	15.09	
8	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Теоретические знания.	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	<b>Знать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега. <b>Уметь</b> выполнять прыжки с разбега	19.09	
9	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	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	<b>Знать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега. <b>Уметь</b> выполнять прыжки с разбега	20.09	
10	Бег от 5 до 10 мин. <b>Подготовка к сдаче нормативов ГТО. .</b>	ОРУ. С Б У. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Знать</b> технику выполнения бега на средние дистанции <b>Уметь</b> бегать на 1 000м и 2000м	22.09	
11	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	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. <b>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</b>	<b>Знать</b> технику выполнения метания малого мяча. <b>Уметь</b> метать мяч на заданное расстояние.	26.09	
12	Бег на средние дистанции	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Знать</b> технику выполнения бега на средние дистанции <b>Уметь</b> бегать на 1 000м и 2000м	27.09	

13	Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	<b>Знать</b> технику выполнения бега на короткие дистанции <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30м.	29.09	
14	Передача сверху и приём снизу двумя руками. Теоретические знания.	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.	<b>Знать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками <b>Уметь</b> выполнять приём и передачу мяча сверху двумя рукам	3.10	
15	Повороты с мячом и без мяча	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.	<b>Знать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, повороты с мячом и без. <b>Уметь</b> выполнять приём и передачу мяча сверху двумя рукам, выполнять повороты с мячом и без него.	4.10	
16	Передача сверху и приём снизу двумя руками.	Волейбол. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.	<b>Знать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками <b>Уметь</b> выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками.	6.10	
17	Ведение мяча с изменением направления движения. Теоретические знания.	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	<b>Знать</b> технику выполнения ведения мяча <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	10.10	
18	Подачи волейбольного мяча	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. <b>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</b>	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу	11.10	
19	Передачи баскетбольного мяча	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. <b>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</b>	<b>Знать</b> технику выполнения ловли и передачи мяча <b>Уметь</b> выполнять ловлю и передачу мяча	13.10	

20	Челночный бег. <b>Подготовке к сдаче нормативов ГТО.</b>	Челночный бег 6х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. Учебная игра в волейбол.	<b>Знать</b> технику выполнения челночного бега. <b>Уметь</b> выполнять челночный бег с максимальной скоростью.	17.10	
21	Броски мяча по кольцу.	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.	<b>Знать</b> технику выполнения броска <b>Уметь</b> выполнять броски	18.10	
22	Верхняя передача мяча двумя руками. Теоретические знания.	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Знать</b> технику приёма мяча снизу двумя руками <b>Уметь</b> выполнять приём мяча снизу двумя руками	20.10	
23	Ведение мяча в движении	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. <b>Судейство в баскетболе.</b>	<b>Знать</b> технику выполнения ведения мяча с изменением направления <b>Уметь</b> выполнять ведения мяча с изменением направления	24.10	
24	Учебная игра	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	<b>Знать</b> технику игры в баскетбол <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	25.10	
25	Учебная игра 3х3, 3х2	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	<b>Знать</b> технику игры в баскетбол <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	27.10	
26	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	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	<b>Знать</b> технику выполнения броска одной и двумя руками м <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	7.11	



		сопротив- лением. Развитие силовых способностей.			
27	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5x5	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Знать</b> технику игры в баскетбол <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	8.11	
28	Акробатика Теоретические знания.	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	<b>Знать</b> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру	10.11	
29	Акробатика.	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	<b>Знать</b> технику выполнения акробатических упражнений <b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения	14.11	
30	Акробатика	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	<b>Знать</b> технику выполнения акробатических упражнений <b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения	15.11	
31	Акробатических	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на	<b>Знать</b> технику выполнения акробатических упражнений	17.11	

	комбинации	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	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения		
32	Лазание по канату.	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Висы. Строевые приёмы.	<b>Знать</b> технику выполнения лазанья по канату <b>Уметь</b> выполнять лазанье по канату	21.11	
33	Волейбол.	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. <b>Судейство в волейболе.</b>	<b>Знать</b> технику приёма подачи <b>Уметь</b> выполнять приём подачи	22.11	
34	Гимнастика.  <b>История возникновения и забвение античных и возрождение современных Олимпийских игр.</b>	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 пере-воротом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.  История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру	24.11	
35	Гимнастика.	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.	<b>Знать</b> технику выполнения висов <b>Уметь</b> выполнять висы	28.11	
36	Гимнастика.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	<b>Знать</b> технику выполнения висов <b>Уметь</b> выполнять висы	29.11	
37	Гимнастика.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой,	<b>Знать</b> технику выполнения подъема переворотом. <b>Уметь</b> выполнять подъем переворотом.	1.12	

		толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.			
38	Висы и упоры. Подтягивание <b>Подготовке к сдаче нормативов ГТО.</b>	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Волейбол.	<b>Знать</b> технику выполнения подтягивания в висе <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	5.12	
39	Гимнастика.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Знать</b> технику выполнения опорного прыжка <b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	6.12	
40	Опорный прыжок. Теоретические знания.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Знать</b> технику выполнения опорного прыжка <b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	8.12	
41	Опорный прыжок	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Знать</b> технику выполнения опорного прыжка <b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	12.12	
42	Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.)	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Знать</b> технику выполнения упражнений <b>Уметь</b> выполнять упражнения	13.12	
43	Волейбол.	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.	<b>Знать</b> технику выполнения упражнений <b>Уметь</b> выполнять упражнения	15.12	
44	Баскетбол. Теоретические знания.	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	<b>Знать</b> технику выполнения ведения мяча с изменением направления <b>Уметь</b> выполнять ведения мяча с изменением направления	19.12	
45	Волейбол.	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.	<b>Знать</b> технику передачи мяча <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча	20.12	

		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.			
46	Баскетбол.	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 координационных способностей	<b>Знать</b> технику выполнения броска одной и двумя руками <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	22.12	
47	Волейбол.	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.	<b>Знать</b> технику передачи мяча <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча	26.12	
48	Баскетбол.	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 координационных способностей	Знать технику выполнения ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	27.12	
49	Волейбол.	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Знать</b> технику приёма мяча над собой <b>Уметь</b> выполнять приём мяча над собой	29.12	
50	Лыжный спорт. Теоретические знания. Скольжение без палок	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Знать</b> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.  <b>Уметь</b> выполнять скольжение без палок.ОРУ.	16.01	
51	Одновременный двухшажный ход . Теоретические знания.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	<b>Знать</b> технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные  <b>Уметь</b> выполнять переход с попеременных ходов на одновременные	17.01	
52	Одновременный бес-	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	<b>Знать</b> технику выполнения бесшажного хода	19.01	

	шажный.	Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		
53	Кроссовая подготовка	Бег 4 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Знать</b> технику выполнения ОРУ, правила игры»Лапта» <b>Уметь</b> выполнять ОРУ, играть по правилам в»Лапту»	23.01	
54	Эстафетный бег <b>Подготовке к сдаче нормативов ГТО.</b>	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Знать</b> технику выполнения бесшажного хода <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	24.01	
55	Подъем «елочкой». Теоретические знания.	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	<b>Знать</b> технику подъёма скользящим шагом <b>Уметь</b> выполнять подъем скользящим шагом(елочкой	26.01	
56	Кроссовая подготовка Теоретические знания.	Бег 5 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Знать</b> технику выполнения ОРУ, правила игры»Лапта» <b>Уметь</b> выполнять ОРУ, играть по правилам в»Лапту», преодолеть горизонтальные препятствия.	30.01	
57	Одновременный одношажный ход	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	<b>Уметь</b> выполнять одновременный одношажный ход	31.01	
58	Торможение плугом Теоретические знания.	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.	<b>Знать</b> технику торможение и поворот «плугом» <b>Уметь</b> выполнять торможение и поворот «плугом	2.02	
59	Кроссовая подготовка	Бег 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Знать</b> технику выполнения ОРУ, правила игры»Лапта» <b>Уметь</b> выполнять ОРУ, играть по правилам в»Лапту», преодолеть горизонтальные	6.02	

			препятствия		
60	Спуски и подъемы Теоретические знания.	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.	<b>Знать</b> технику выполнения при спуске и подъеме. <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах при спуске с горы	7.02	
61	Кроссовая подготовка	Бег 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Знать</b> технику выполнения ОРУ, правила игры»Лапта» <b>Уметь</b> выполнять ОРУ, играть по правилам в»Лапту», преодолевать горизонтальные препятствия	9.02	
62	Спуски с уклонов	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.	<b>Знать</b> технику выполнения при спуске с уклоном. <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах при спуске с горы с уклоном	13.02	
63	Повороты на месте.	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.	<b>Знать</b> технику выполнения поворотов на место махом <b>Уметь</b> выполнять повороты на месте махом	14.02	
64	Кроссовая подготовка	Бег 7 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Знать</b> технику выполнения ОРУ, правила игры»Лапта» <b>Уметь</b> выполнять ОРУ, играть по правилам в»Лапту», преодолевать горизонтальные препятствия	16.02	
65	Повороты на месте.	Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости.	<b>Знать</b> технику прохождения дистанции 2 - 3,5км <b>Уметь</b> проходить дистанцию 2 -3,5км	20.02	
66	Прохождение дистанции 3,5 км. Теоретические знания.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км.	<b>Знать</b> технику прохождения дистанции 2 - 3,5км <b>Уметь</b> проходить дистанцию 2 -3,5км	21.02	
67	Кроссовая подготовка	Бег 8 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Знать</b> технику выполнения ОРУ, правила игры»Лапта»	27.02	

		Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ, играть по правилам в «Лапту», преодолевать горизонтальные препятствия		
68	Лыжные гонки 1 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции	<b>Знать</b> технику прохождения дистанции 1 км <b>Уметь</b> проходить дистанцию 1 км	27.02	
69	Спуски с горки Теоретические знания.	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.	<b>Знать</b> технику прохождения дистанции до 2 км. Со сменой ходов. <b>Уметь</b> проходить дистанцию 2 км. Со сменой ходов.	28.02	
70	Кроссовая подготовка	Бег 9 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Знать</b> технику выполнения ОРУ, правила игры «Лапта» <b>Уметь</b> выполнять ОРУ, играть по правилам в «Лапту», преодолевать горизонтальные препятствия	2.03	
71	Спуски с уклонов под 45 градусов	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5 км. с совершенствованием пройденных ходов.	<b>Знать</b> технику выполнения при спуске с уклоном. <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах при спуске с горы с уклоном	6.03	
72	Прохождение дистанции 2 -2,5 км. Теоретические знания. <b>Подготовке к сдаче нормативов ГТО.</b>	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	<b>Знать</b> технику прохождения дистанции до 2 км. Со сменой ходов. <b>Уметь</b> проходить дистанцию 2 км. Со сменой ходов	7.03	
73	Кроссовая подготовка	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<b>Знать</b> технику выполнения ОРУ, правила игры «Лапта» <b>Уметь</b> выполнять ОРУ, играть по правилам в «Лапту», преодолевать горизонтальные препятствия	13.03	

74	Стойка и перемещение игрока	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Правила ТБ на спортивных играх.	<b>Знать</b> Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий <b>Уметь</b> выполнять стойки и перемещения	13.03	
75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения.. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.. Терминология игры	<b>Знать</b> технику передачи мяча <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча	14.03	
76	Передача мяча сверху двумя руками	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.	<b>Знать</b> технику передачи мяча <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча	16.03	
77	Нижняя прямая подача мяча	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.	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу	20.03	
78	Нижняя прямая подача мяча через сетку	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.	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу	21.03	
79	Передача мяча в движении.	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.	<b>Знать</b> технику передачи мяча в движении <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча в движении	23.03	
80	Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи, прием		3.04



		через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.	подачи. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу и прием.		
81	Передача мяча двумя руками.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. <b>Судейство в волейболе.</b>	<b>Знать</b> технику приёма и передачи мяча над собой <b>Уметь</b> выполнять приём и передачу мяча над собой	4.04	
82	Волейбол. Теоретические знания.	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. <b>Судейство.</b>	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	6.04	
83	Баскетбол. Теоретические знания.	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	<b>Знать</b> технику выполнения броска одной и двумя руками мяча <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	10.04	
84	Волейбол.	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. <b>Судейство.</b>	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	11.04	
85	Баскетбол	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 координационных способностей	<b>Знать</b> технику выполнения ведения мяча, передачу мяча разными способами. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	13.04	
86	Передача мяча двумя руками после	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча.	<b>Знать</b> технику передачи мяча <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча	17.04	

	перемещения	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.			
87	Прием мяча снизу двумя руками	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.	<b>Знать</b> технику приёма мяча снизу двумя руками <b>Уметь</b> выполнять приём мяча снизу двумя руками	18.04	
88	Нижняя прямая подача мяча. <b>Подготовке к сдаче нормативов ГТО.</b>	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.	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу	20.04	
89	Подача мяча через сетку Теоретические знания.	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.	<b>Знать</b> технику нижней прямой подачи через сетку <b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу через сетку	24.04	
90	Передача мяча сверху над собой	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. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	<b>Знать</b> технику приёма и передачи мяча сверху над собой <b>Уметь</b> выполнять приём и передачу мяча над собой	25.04	
91	Передача мяча сверху над собой через сетку	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.	<b>Знать</b> технику приёма и передачи мяча сверху над собой <b>Уметь</b> выполнять приём и передачу мяча над собой	27.04	
92	Прыжки в высоту способом «перешагивания» Теоретические знания.	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.	<b>Знать</b> технику выполнения прыжка в высоту, Т.Б. <b>Уметь</b> выполнять прыжок в высоту,	4.05	
93	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	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.	<b>Знать</b> технику выполнения прыжка в высоту, Т.Б. <b>Уметь</b> выполнять прыжок в высоту	4.05	
94	Лёгкая атлетика.	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения.	<b>Знать</b> технику выполнения прыжка в	8.05	

		Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	высоту, Т.Б. <b>Уметь</b> выполнять прыжок в высоту		
95	Бег 60 метров <b>Подготовке к сдаче нормативов ГТО.</b>	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.	<b>Знать</b> технику выполнения бега 60 метров <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров	11.05	
96	Метание теннисного мяча на дальность	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 (1x1)с расстояния 8 -10метров.	<b>Знать</b> технику метания мяча на дальность <b>Уметь</b> выполнять метание мяча на дальность	11.05	
97	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	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».	<b>Знать</b> технику метания мяча на дальность <b>Уметь</b> выполнять метание мяча на дальность	15.05	
98	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	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.	<b>Знать</b> технику выполнения прыжка в длину <b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину	15.05	
99	Бросок набивного мяча (2 кг.)	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	<b>Знать</b> технику броска набивного мяча <b>Уметь</b> бросать набивной мяч	16.05	
100	Кроссовая подготовка 1км.	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание –мальчики, отжимание - девочки. <b>Подготовке к сдаче нормативов ГТО.</b>	<b>Знать</b> технику кросса <b>Уметь</b> бегать кросс	18.05	
101	Легкая атлетика. <b>Подготовке к сдаче нормативов ГТО.</b>	Бег на средние дистанции Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Знать</b> технику бега по пересечённой местности <b>Уметь</b> бегать по пересечённой местности	22.05	
102	Легкая атлетика.	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Знать</b> технику бега на 1500(дев),2000м. (маль.) <b>Уметь</b> бегать по пересечённой местности на	22.05	

			1500 и 2000 метров.		
--	--	--	---------------------	--	--

#### 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