

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕНДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО _____ Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>19</u> г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР МАОУ «Голышмановская СОШ №2» <u>Менд</u> Ю.В.Петрушенко « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ «Голышмановская СОШ №2» МАОУ Н.И. Казанцева Приказ № <u>94</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>19</u> г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 9

Уровень образования – основное общее образование

Срок реализации программы – 2019/2020 учебный год

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

Рабочую программу составил:

И.Н.Горбань, учитель физической культуры

Год составления – май 2019 года

Усть-Ламенка, 2019

I. Планируемый результат

В 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;

II. Содержание учебного предмета

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 (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма (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 брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (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).

III. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Домашнее задание	Дата проведения	
					план	факт
1	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Теоретические знания. Вводный.	1	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	Разработать памятку по ТБ	3.09	
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 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Стр.149-150	4.09	
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 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Стр. 150-151	6.09	
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.	Стр. 152-153	9.09	
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	Стр. 154-156	11.09	
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	Разработать памятку по технике безопасности	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	Стр.157-158	17.09	
8	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Теоретические	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	Стр. 163-165	18.09	

	знания. Совершенствование		качеств. Правила соревнований			
9	Прыжки в длину с разбега. 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	Стр. 156-157	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.	Комплекс упражнений 1	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 метров . ОРУ. СБ У. Развития скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Разработать памятку по технике безопасности	25.09	
12	Бег на средние дистанции Комбинированный.	1	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Стр. 133-134		
13	Развитие скоростно- силовых качеств. Контрольный.	1	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	Стр. 134-135		
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.	Стр. 136-137		
15	Повороты с мячом и без мяча Комбинированный.	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		
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 прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.	Повторить строевые упражнения		
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	Разработать памятку по технике безопасности		
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.	Изучение нового материала		
19	Передачи баскетбольного 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.	Стр. 139-140		
20	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		
21	Броски мяча по кольцу.		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Комплекс упражнений 1		

	Комбинированный	1	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.			
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.	Повторить строевые упражнения		
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. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Судейство в баскетболе.	Повторить строевые упражнения		
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	Разработать памятку по технике безопасности		
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 сопротивлением. Развитие координационных способностей	Стр. 137-139		
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 сопротивлением. Развитие силовых способностей.	Комплекс упражнений 2		
27	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5 Совершенствование ЗУН	1	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	Комплекс упражнений 2		
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	Комплекс упражнений 2		
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	Комплекс упражнений 2		
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	Разработать памятку по технике безопасности		
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	Стр. 95-96		
32	Лазание по канату. Контрольный	1	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Висы. Строевые приёмы.	Стр. 96-97		

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.	Комплекс упражнений 3		
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 переверотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Комплекс упражнений 3		
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.	Комплекс упражнений 3		
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.	Комплекс упражнений 3		
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.	Комплекс упражнений 3		
38	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		
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	Стр. 97-98		
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	Стр. 99-100		
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	Стр. 101-102		
42	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		
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.	Комплекс упражнений 3		
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	Комплекс упражнений 3		
45	Волейбол.	1	Волейбол. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Комплекс упражнений 3		

	Контрольный.		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.			
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	Комплекс упражнений 3		
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.	Комплекс упражнений 3		
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	Комплекс упражнений 3		
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	Комплекс упражнений 3		
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.	Комплекс упражнений 3		
51	Одновременный двухшажный ход . Теоретические знания. Контрольный	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Комплекс упражнений 3		
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.	Комплекс упражнений 3		
53	Кроссовая подготовка Комбинированный	1	Бег 4 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс упражнений 3		
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.	Приготовить сообщение на тему «История баскетбола»		
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	Комплекс упражнений 3		
56	Кроссовая подготовка Теоретические знания. Комбинированный	1	Бег 5 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Разработать памятку по ТБ		
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	Стр.170-171		

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.	Стр. 171-172		
59	Кроссовая подготовка Комбинированный	1	Бег 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Стр. 172-173		
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.	Стр. 173-174		
61	Кроссовая подготовка Комбинированный	1	Бег 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Стр. 174-175		
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.	Стр. 176-177		
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.	Стр. 178-179		
64	Кроссовая подготовка Комбинированный	1	Бег 7 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Стр. 198-199		
65	Повороты на месте. Совершенствование ЗУН	1	Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости.	Стр.199-200		
66	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		
67	Кроссовая подготовка Комбинированный	1	Бег 8 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс упражнений 4		
68	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		
69	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		
70	Кроссовая подготовка Комбинированный	1	Бег 9 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс упражнений 4		
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.	Комплекс упражнений 4		
72	Прохождение дистанции 2 -2,5км. Теоретические знания. Подготовка	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной	Приготовить сообщение на		

	к сдаче нормативов ГТО. Контрольный		подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	тему «История лыжных гонок»		
73	Кроссовая подготовка Комбинированный	1	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Комплекс упражнений 4		
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 прямая подача. Игра в волейбол. Правила ТБ на спортивных играх.	Разработать памятку по технике безопасности		
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	Стр. 125-126		
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.	Стр.126-127		
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.	Стр.127-128		
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.	Стр.129-130		
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.	Стр.130-131		
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.	Стр.132-133		
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.	Стр.54-55		
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.	Стр.55-56		
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	Стр.56-57		
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.	Комплекс упражнений 5		

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 координационных способностей	Комплекс упражнений 5		
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.	Комплекс упражнений 5		
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.	Комплекс упражнений 5		
88	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		
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.	Комплекс упражнений 5		
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. 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.	Приготовить сообщение на тему «История волейбола»		
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.	Комплекс упражнений 5		
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.	Разработать памятку по технике безопасности		
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.	Стр.115-116		
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.	Стр.117-118		
95	Бег 60 метров Контрольный. Подготовка 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		
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	Стр.159-160		

			вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 -10метров.			
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».	Стр.160-162		
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.	Приготовить сообщение		
99	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	Стр. 79-80		
100	Кроссовая подготовка 1км. Комбинированный	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание –мальчики, отжимание - девочки. Подготовке к сдаче нормативов ГТО.	Стр. 81-82		
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	Приготовить сообщение		
102	Легкая атлетика. Контрольный.	1	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.			