


**ПРИНЯТО**  
на заседании  
Методического совета  
МАОУ «Гимназия №4  
имени братьев Каменских»  
г.Перми  
Протокол №1  
«30» августа 2019г

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора по  
УР Гиляшева Л.А.   
«9» сентября 2019г

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАОУ «Гимназия  
№4 имени братьев  
Каменских» г.Перми  
Дьякова Т.М.   
«9» сентября 2019г



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**9 АБВ класс**

2019-2020 уч.год

Количество часов:  
68 часов, 2 часа в неделю  
Уровень программы: базовый  
Составитель: Тузов В. И.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»  
В.И. Ляха, А.А. Зданевича

Пермь, 2019г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы: Лях В.И., Зданевич А.А. · Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл - М.: Просвещение, 2010.

Реализация календарно-тематического плана для 9 класса рассчитана на 68 часов в год.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Достижение цели обеспечивается решением **задач**, направленных:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 кл. - М.: Просвещение, 2006, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень) - М.: Просвещение, 2009 и дополнительную литературу для учителя: Каинов, А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича /А.Н. Каинов, Н.В.Колышкина.- Волгоград: ВГАФК, 2007; Настольная книга учителя физической культуры: справ –метод.пособие/ сост.Б.И. Мишин.-М.:ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2009.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по элементам единоборств, баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений рекомендуется выделять время в процессе урока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 9 класса учащиеся должны показать учебные нормативы согласно приказу департаменту образования города Перми от 19.11.2008, №1275 «Об использовании показателей единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура» общеобразовательных учреждений города Перми.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже среднего уровня результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре

## Распределение учебного времени прохождения программного материала

## по физической культуре для 9 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
						9
1.	Базовая часть					<b>68</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре					
1.2	Спортивные игры					18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики					18
1.4	Легкая атлетика					21
1.5	Лыжная подготовка					11
	Итого:					<b>68</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

*Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.*

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

##### **Естественные основы:**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

##### **. Социально-психологические основы:**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

##### **Культурно-исторические основы:**

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

##### **Приемы закаливания**

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах. Солнечные ванны.

##### **Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

##### **Волейбол**

Терминология избранной игры. 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.

##### **Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. . Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

## Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам

## 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м. с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстоянии 6м, с.	12	
	Подъем туловища из положения лежа на спине	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8мин.50с	10мин.20с
	Передвижение на лыжах 2 км.	16мин.30с	21мин 00с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков,с.	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

**3. Выполнять следующие учебные нормативы** согласно приказу департаменту образования города Перми от 19.11.2008, №1275 «Об использовании показателей единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура» общеобразовательных учреждений города Перми.

9 класс							
Учебные нормативы, тесты		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	60 м. (с)	10.0	9.0	8.8	10.6	10.0	9.4
2	300 м. (мин.с.)-дев; 1000 м.-мал	4.30	4.10	4.00	1.10	1.00	0.55
3	Кросс 1500 м. (мин. с.)	7.40	7.00	6.20	8.20	7.30	7.00
4	Прыжок в длину с разбега (см.)	280	340	360	250	290	310
5	Прыжок в высоту ( см.)	110	120	130	95	105	110
6	Метание мяча	30	38	42	16	20	26
7	Челночный бег 4X9 м. (сек.)	11.0	9.8	9.5	11.7	10.7	10.3
8	Прыжок в длину с места (м)	175	200	220	160	175	185
9	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	40	50	55	40	45	50
10	Поднимание туловища за 30сек (раз)	18	20	27	16	18	24
11	Подтягивание-мал.; из виса лежа-дев.	3	8	10	10	13	17
12	Вис на согнутых руках-хват сверху (сек)	-	-	-	10	14	20
13	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	17.00	16.00	15.30	21.30	20.00	18.30
14	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	32.00	30.00	28.00	Без учета времени		

**Тематическое планирование – 9 класс.  
по комплексной**

**программе В.И. Лях А.А.Зданевич (68 час.) 2 раза в неделю**

№ уро ка	Раздел программы	Тема урока	час	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала	Домашнее задание	Дата проведения	
									План	Факт.
1.	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Специальные беговые упр. Низкий старт (30-40). Стартовый разгон. Встречные эстафеты.	текущий	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (30 м.)	ОРУ		
2.	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Совершенствование	Специальные беговые упр. Низкий старт (30-40). Бег по дистанции (70-80м.). Челночный бег (4х9м.) Встречные эстафеты. Правила соревнований.	текущий	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.)	Специальные беговые упражнения Стр.100		
3.	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие Спринтерский бег,	1	Совершенствования	Теория. Специальные беговые упр. Низкий старт (20-40). Бег по дистанции (30-60м.). Линейная эстафета. Челночный бег (4х9м.)	текущий	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.) <b>Знать:</b> теорию	Челночный бег (3х10, 4х9) Стр.10		
4.	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Совершенствование	Высокий старт (20-40). Бег по дистанции (30-60м.). Финиширование. Развитие скоростных качеств.	текущий	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60м.)	Повторный бег отрезков 30м. 60м.		

5	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Бег 60 м.	1	Учетный	Теория. Специальные беговые упр. ОРУ. <b>Бег на результат -60м.</b> Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета.	М. «5»-8.8 «4»- 9.0 «3»-10.0 Д. «5»-9.4 «4»-10.0 «3»-10.6	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.) <b>Знать</b> теорию	ОРУ Стр.12		
6	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный	ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	текущий	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с места и разбега; метать мяч на дальность <b>Знать:</b> Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега	ОРУ		
7	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный	ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность. Правила соревнований по метанию. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b>	Прыжок в длину с места на результат. М. «5»-220 «4»-200 «3»-175 Д. «5»-185 «4»-175 «3»-160	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с места и разбега; метать мяч на дальность <b>Знать:</b> правила соревнований по метанию мяча.	Специальные беговые упражнения		
8	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Значение нервной системы. Прыжок в длину Метание малого мяча	1	Комбинированный	Теория. ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность. Развитие скоростных и силовых качеств	текущий	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. <b>Знать</b> теорию	Специальные прыжковые упражнения Стр.14		
9	<b>1.4</b>	Прыжок в	1		<b>Прыжок в длину с</b>	М. «5»-380	<b>Уметь:</b> прыгать в	Метание		

	<b>Легкая атлетика</b>	длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча		Учетный	<b>разбега на результат.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	«4»-350 «3»-290 Д. «5»-320 «4»-300 «3»-260	длину с разбега; метать мяч на дальность.	мяча на дальность. Кросс-1000м.		
10	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции.	1	Учетный	<b>Метание малого мяча на результат</b> Бег 300м-дев. и 1000м.- мал.в среднем темпе	М. «5»-42 «4»-38 «3»-30 Д. «5»-26 «4»-20 «3»-16	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность; пробегать 300м (дев) и 1000м (мал)	Кросс 1000м.		
11	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Бег на средние дистанции. Правила соревнований.	1	Учетный	Специальные беговые упражнения. Бег 300м (дев) и 1000м (м) на результат	М. «5»-4.00 «4»-4.10 «3»-4.30 Д. «5»-0.55 «4»-1.00 «3»-1.10	<b>Уметь:</b> выполнять бег на дистанции 300м (дев) и 1000м (мал) <b>Знать:</b> Правила соревнований в беге на средние дистанции	Кросс 1500м		
12	<b>1.2 Спортивные игры.</b>	Волейбол передвижения, передачи, подачи	1	изучение нового материала	Техника безопасности на уроках. Стойка и передвижения игрока. <b>Передача мяча над собой во встречных колоннах.</b> Нижняя прямая подача мяча. Игры.	Текущий	<b>Уметь:</b> выполнять передачи и подачи мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Упражнения с мячом. Стр.75		
13	<b>1.2 Спортивные игры.</b>	Личная гигиена в процессе занятий. Волейбол прием мяча	1	Совершенствование.	Теория. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Игры.	Текущий	<b>Уметь:</b> выполнять передачи, подачи и прием мяча. Играть в волейбол по упрощенным правилам. <b>Знать</b> теорию.	Упражнения с мячом Стр.26		
14	<b>1.2 Спортивные игры</b>	Волейбол. Нападающий удар	1	изучение нового материала	<b>Передача мяча у сетки в прыжке через сетку.</b> Нижняя прямая подача мяча и прием мяча снизу	Оценка техники передачи мяча сверху	<b>Уметь:</b> выполнять подачи и прием мяча; нападающий удар.	Прыжки через скакалку 1 мин		



					двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	двумя руками в парах через сетку				
15	<b>1.2 Спортивные игры</b>	Волейбол. Отбивание мяча кулаком	1	Совершенствовани е.	Комбинация из освоенных элементов (прием, передача, удар). Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика свободного нападения в учебной игре.	Текущий	<b>Уметь:</b> выполнять отбивание мяча кулаком через сетку..	Прыжки через скакалку 1 мин. На скорость.		
16	<b>1.2 Спортивные игры</b>	Волейбол. Тактика нападения	1	комбинированный	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Комбинация из освоенных элементов. Тактика свободного нападения в учебной игре.	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	<b>Уметь:</b> играть по упрощенным правилам, знать правила игры в волейбол.	Правила игры в волейбол.		
17	<b>1.2 Спортивные игры</b>	Баскетбол. передвижения передачи, броски	1	повторение	Правила безопасности. Передвижения игроков. Повороты. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	Текущий	<b>Уметь:</b> передвигаться; делать передачи, ведение и броски после ведения	Правила баскетбола Стр.44		
18	<b>1.2 Спортивные игры</b>	Баскетбол Броски со средней дистанции	1	Изучение нового материала	Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок Передачи мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Низкое ведение мяча. <b>Бросок двумя руками от головы с места.</b>	Текущий	<b>Уметь:</b> выполнять бросок двумя руками от головы с места.	Правила баскетбола		

19	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Строевые упражнения. Висы.	1	Разучивание нового материала	Правила по технике безопасности. ОРУ. Строевая подготовка. Команда «Прямо». Подъем переворотом в упор махом и силой. Передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Эстафеты.	Текущий	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Комплекс ОРУ		
20	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Строевые упражнения. Висы и упоры	1	Разучивание нового материала, совершенствование.	Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. ОРУ. Повороты в движении направо, налево. <b>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.</b> <b>Мал:</b> упражнения в висе. <b>Дев:</b> вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж; переход в упор на н/ж	Текущий	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Вис на согнутых руках Стр.84		
21	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Строевые упражнения. Висы и упоры	1	Совершенствование	Строевые команды - зачет. Упражнения на перекладине - мал.; Р/в брусья –дев. Развитие силовых способностей.	контрольный	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине(м) и Р/в брусьях(д)	Подтягивание в висе		
22	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Психические процессы в обучении двигательным	1	Совершенствование	Теория. Перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении. Подтягивание в висе. Комбинация на	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию упражнений на перекладине (м) и Р/в брусьях(д.)	Сгибание рук в упоре лежа на полу. Стр.17		

		действиям. Строевые упражнения. Висы и упоры			бруснях и перекладине - мал.; р/в брусня –дев. Лазание по канату.		<b>Знать</b> теорию.			
23	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Строевые упражнения. Висы	1	Учетный	Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками (д.), гантелями (м.) Комбинация на перекладине мал.; Р/в брусня –дев. - зачет	контрольный	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию упражнений на перекладине (м) и Р/в бруснях(д.)	Подтягивание в висе		
24	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Висы. Развитие силы.	1	Учетный	Подтягивание в висе на высокой перекладине (м), подтягивание в висе лежа (дев). Упражнения на пресс. Эстафеты.	контрольный	<b>Выполнять нормативы:</b> М. «5»-10, «4»-8, «3»-3 Д. «5»-17, «4»-13, «3»-10	Упражнения на пресс		
25	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Опорный прыжок. Развитие силы.	1	Разучивание нового материала	Опорный прыжок: <b>Мал.-</b> способом «согнув ноги». (козел в длину, высота -115 см.) Лазание по канату на скорость. <b>Дев:</b> прыжок боком (конь в ширину, высота 110см.)	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	Упражнение: упор присев-упор лежа; упор присев-стойка ноги врозь прыжком.		
26	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Основы обучения двигательным действиям Опорный прыжок	1	Совершенствование	Теория. ОРУ с обручем. Опорный прыжок: <b>Мал.-</b> способом «согнув ноги». <b>Дев:</b> прыжок боком Эстафеты	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, Обратить внимание на фазы: разбег и отталкивание, полет. <b>Знать</b> теорию.	Прыжковые упр. Стр.25		
27	<b>1.3 Гимнастика</b>	Опорный прыжок	1	Совершенствование	ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок:	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок,	Прыжки через		

	с элементами акробатики			вание	Фаза-приземления. Преодоление вертикальных препятствий		акцент на фазы: разбег и отталкивание, полет, приземление	скакалку.		
28	1.3 Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок, Развитие силы	1	развивающий	ОРУ на гимнастической скамейке. Опорный прыжок: мостик на расстоянии до 1м. от снаряда. Передвижение по рукоходу; вис на согнутых руках; подтягивание.	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	Силовые упражнения		
29	1.3 Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок, Развитие скоростно-силовых способностей	1	учетный	<b>Опорный прыжок: оценить технику выполнения.</b> ОРУ с гантелями. Передвижение по рукоходу; вис на согнутых руках; смешанные упоры	контроль	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок.	Прыжки через скакалку. Силовые упражнения		
30	1.3 Гимнастика с элементами акробатики	Развитие скоростно-силовых способностей	1	развивающий	ОРУ с гимнастической палкой. <b>Вис на согнутых руках - зачет.</b> Работа на станциях: прыжки через скакалку, отжимание, смешанные упоры, рукоход, пресс.	Вис на согнутых руках: Д «5»-20 сек. «4»-14 сек. «3»- 10 сек	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	скоростно-силовые упражнения		
31	1.3 Гимнастика с элементами акробатики	Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Акробатика. Лазание.	1	повторения	Теория. Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя. Лазание по канату в два приема. Упражнения на	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения. <b>Знать</b> теорию.	акробатические упражнения, упр., на пресс стр.28		

					пресс.					
32	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Акробатика. Лазание	1	Разучивание нового материала	Ритмическая гимнастика. <b>Мал:</b> длинный кувырок с трех шагов разбега; стойка на голове и руках из положения упор присев. <b>Дев:</b> кувырок назад в полушпагат; «Мост» из положения стоя и подъем. Лазание по канату. 5 кувырков подряд.	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения; последовательное выполнение пяти кувырков.	акробатические упражнения, упр., на пресс		
33	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Акробатика. Лазание. Развитие силы и координации	1	Совершенство вание	<b>Мал:</b> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь на скорость. Стойка на голове. Комбинация по акробатике. <b>Дев:</b> комб. по акробатике. <b>Последовательное выполнение пяти кувырков на скорость-зачет.</b> Лазание по канату. Упражнение на пресс.	Текущий  Мал: 10сек Дев: 14 сек.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию по акробатике; лазание по канату; последовательное выполнение пяти кувырков на скорость.	Комбинация по акробатике. Упражнение на пресс.		
34	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Акробатика. Лазание. Развитие силовых качеств	1	Учетный	<b>Лазание по канату - зачет.</b> Комбинация по акробатике. Упражнение на пресс в виси на перекладине.	Контрольный  Мал.-12 сек.	<b>Оценить:</b> лазание по канату (6м.) на скорость у мальчиков; у девочек без учета времени.	Комбинация по акробатике. Упражнение на пресс		
35	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Акробатика. Развитие силовых качеств	1	Комбинированный.	<b>Комбинация по акробатике - зачет.</b> <b>М:</b> комбинация на брусьях. <b>Д:</b> упражнения на бревне.	контрольный	<b>Оценить</b> технику выполнения комбинации по акробатике	Упражнение на пресс		

36	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Развитие силовых возможностей	1	Учетный	ОРУ с набивными мячами. <b>Поднимание туловища за 30сек.-зачет.</b> Круговая тренировка по станциям. Упражнения в равновесии на бревне.	Контрольный М. «5»-27, «4»-25, «3»-18 Д. «5»-24, «4»-18, «3»-16	<b>Оценить:</b> умение выполнять упражнение на пресс за 30 сек.	Силовые упражнения.		
37	<b>1.5 Лыжная подготовка</b>	Знания по теме лыжная подготовка	1	Повторение материала	Техника безопасности. Требования к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом.	текущий	<b>Знать:</b> Техника безопасности. Требования к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Подготовить форму и инвентарь для лыжной подготовки		
38-39	<b>1.5 Лыжная подготовка</b>	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости	2	Повторение материала	Команды: «Равняйся! Смирно!». Повороты переступанием и махом. Техника попеременного двухшажного хода. дистанции 1 км	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять Команды: «Равняйся! Смирно!». Повороты переступанием и махом. Технику попеременного двухшажного хода.	Прохождение дистанции 2 км. стр.122		
40-41	<b>1.5 Лыжная подготовка</b>	История возникновения Ф.К. Техника одновременных ходов.	2	Изучение нового материала	Теория. Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) Игры: «Кто дальше», «Гонки с преследованием»	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять технику одновременных ходов <b>Знать</b> теорию.	Игры на лыжах Стр.33		

42-43	<b>1.5 Лыжная подготовка</b>	Техника конькового хода. Преодоление препятствий на местности	2	Изучение нового материала	Техника конькового хода. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2 км.	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять коньковый ход, подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске с горы.	Преодоление препятствий на местности дистанция 2.5 км.		
44-45	<b>1.2 Спортивные игры. Баскетбол.</b>	Ф.К. в России. Техника бросков по кольцу.	2	Совершенствование	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Бросок одной рукой в прыжке. Штрафной бросок. Игры.	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением; бросок одной рукой в прыжке	Упражнения на координацию Стр.34		
46-47	<b>1.2 Спортивные игры. Баскетбол.</b>	Техника передач Развитие координации.	2	Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания (2х2, 3х3)	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест.	Прыжковые упражнения		
48	<b>1.2 Спортивные игры. Баскетбол.</b>	Бросок мяча с места со средней дистанции.	1	учетный	<b>Бросок мяча с места со средней дистанции – зачет.</b> Учебные игры с заданием.	Контрольный	<b>Оценить</b> умение выполнять бросок мяча с места со средней дистанции;	Правила игры		
49-50	<b>1.2 Спортивные игры. Волейбол</b>	Техника передвижений. Передачи мяча. Учебные игры	2	Совершенствование	Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебные игры.	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять передвижения, передачи, играть в волейбол.	Правила игры		
51-52	<b>1.2 Спортивные игры.</b>	Техника подачи мяча. Учебные	2	Совершенствование	Нижняя прямая подача и прием мяча снизу. Учебные игры по	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять подачи мяча. Играть в волейбол.	Прыжки через скакалку в		

	<b>Волейбол</b>	игры		вание	упрощенным правилам.			течение 1 мин		
53-54	<b>1.2 Спортивные игры. Волейбол</b>	Техника нападающего удара. Учебные игры	2	Совершенствование	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	<b>Оценить</b> действия игроков в процессе игры	<b>Уметь:</b> выполнять нападающий удар, играть в волейбол	Прыжки через скакалку на скорость в течение 1 мин		
55-57	<b>1.6 Элементы единоборств</b>	Техника приемов. Развитие силы	3	развивающий	Отработка захватов и освобождение от них. Подвижные игры. Единоборства в парах.	текущий	Уметь: выполнять захваты и освобождение от них.	Подвижные игры в парах.		
58	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Прыжки в высоту	1	повторение	Правила безопасности. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	текущий	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»	Специальные прыжковые упражнения		
59	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Прыжки в высоту. Метания мяча	1	Совершенствование	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание», отработка фаз прыжка. Метание в вертикальную цель(1x1м)	текущий	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; подбор разбега. Метать мяч в вертикальную цель(1x1м)	Специальные прыжковые упражнения		
60	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Прыжки в высоту. Метание мяча.	1	учетный	Специальные прыжковые упражнения. <b>Прыжки в высоту способом «перешагивание» - на результат.</b> Метание мяча на дальность отскока от стены.	<b>Оценить:</b> М: «5»- 130 см «4»- 120 см «3»- 110 см Д: «5»- 110 см «4»- 105 см «3»- 90 см	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание» ; выполнять учебный норматив.	Силовые упражнения для ног и рук.		



61-62	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Бег на короткие дистанции, эстафетный бег.	2	Совершенство	Правила безопасности. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречные эстафеты.	текущий	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью 30 м.	Кросс 10 мин.		
63-64	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты и ловкости.	2	совершенство	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (60-70м). Финиширование. <b>Челночный бег (4х9м) - зачет</b>	М: «5»-10.3 «4»-10.7 «3»- 11.7 Д : «5»- 9.5 «4»- 9.8 «3»- 11.0	<b>Уметь:</b> выполнять норматив в челночном беге 4х9м.	Кросс 12 мин		
65	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Бег на короткие дистанции.	1	комбинированный	<b>Бег 60 м на результат.</b> Прыжок в длину с места. Многоскоки через препятствия.	Нормативы: М: «5»-8.8 «4»-9.0 «3»- 10.0 Д : «5»- 9.4 «4»- 10.0 «3»- 10.6	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью 60 м.и выполнять прыжки «многоскоки»	Кросс 13 мин		
66	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Прыжки в длину с места. Развитие скоростной выносливости	1	комбинированный	<b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Повторное пробегание отрезков 3х100м.; 2х200м	М: «5»-220 см «4»-200 см «3»- 175 см Д : «5»- 185 см «4»- 175 см «3»- 160 см	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с места на результат.	Бег 500м на скорость		
67-68	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель.	2	комбинированный	<b>Учет результатов в беге 300м для девочек и 1000м. для мальчиков.</b> Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с	М: «5»-4.00 «4»-4.1 0 «3»- 4.30 Д : «5»- 0.55 «4»- 1.00 «3»- 1.10	<b>Уметь:</b> Метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель	Кросс 14 мин		

				расстояния Д: 14м; М:18м.						
--	--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--