

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область. 627647 тел./факс 95-155

СОГЛАСОВАНА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА

заместителем директора УОП

Н.И.Копылова

УТВЕРЖДЕНА

приказом
от «30» августа 2019г.
№ 114/1-ОД

 Н.Ю.Лазарева



**Рабочая программа
по физической культуре**

9 класс

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы

Галкин Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 9 класса должны:

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники:

Знать:

- основы истории развития физической культуры;
- особенности развития избранного вида спорта;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- основы правил дорожной безопасности для пешеходов.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами для контроля и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

Уметь: с максимальной скоростью пробегать 15м, 30м., 60 м; в равномерном темпе бегать; после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёх шажного варианта бросковых шагов с соблюдением 5 ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

Уметь: в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять элементы на перекладине, опорные прыжки через козла или горку гимнастических матов, упражнения с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатические элементы, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полу шпагат. мост, стойка на лопатках.

Уметь: в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей индивидуальных возможностей учащихся. Способы оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 15 м..30м. 60 м. прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона)

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1	Спортивные игры	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Лыжная подготовка	30
4	Легкая атлетика	27
5	Итого:	102
	Вариативная часть	14
Итого		102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9 КЛАСС

№ уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
Раздел 1 Легкая атлетика -12 часов - контрольные нормативы- 2 - практических-10			
1			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
2			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест 30м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.
3			Физическая культура личности. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
4			Физическая культура личности. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
5			ОРУ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.
6			Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
7			Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
8			ОРУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.
9			Биохимическая основа метания мяча. ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.

10			Соревнования по легкой атлетике, рекорды. ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
11			Соревнования по легкой атлетике, рекорды. ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно
12			Соревнования по легкой атлетике, рекорды. ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно
Раздел 2 Спортивные игры – 16 часов - контрольные нормативы-2 - практических-13			
13			ОРУ. Правила техники безопасности во время спортивных игр. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.
14			ОРУ. Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.
15			ОРУ. Профилактика простуды. Удар поворотом правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.
16			Инструктаж по ТБ.ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
17			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
18			Санитарно-гигиенические требования. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
19			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
20			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
21			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.

			Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
22			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
23			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
24			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
25			ОРУ. Правила соревнований по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
26			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
27			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача – у. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Раздел 3 - контрольные нормативы-4 - практических-17 Гимнастика - 21 часов			
28			Инструктаж по ТБ. ЮНОШИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусках). ДЕВУШКИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс

			ритмической гимнастики.
29			Профилактика юношеского травматизм. ЮНОШИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусьях). Сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры) ДЕВУШКИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.
30			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусьях); противодействие партнера. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.
31			Понятие телосложения и характеристика его основных типов. ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног- вис углом. Развитие силы.
32			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы
33			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Комбинация на перекладине. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.
34			Способы регулирования массы тела человека. ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Комбинация на перекладине. Подъем переворотом и

			силой. Развитие силы. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.
35			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Комбинация на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.
36			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема. Развитие силы ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге на н/ж. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.
37			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Подъем силой. Развитие силы ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге на н/ж. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.
38			ЮНОШИ: Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Комбинация на параллельных брусьях. ДЕВУШКИ: Выполнение комбинации на разновысоких брусьях . ОРУ на месте.
39			ЮНОШИ: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей ДЕВУШКИ: Длинный кувырок. Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей
40			ЮНОШИ: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей ДЕВУШКИ: Длинный кувырок. Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом, махом правой прыжок на левую, повороты в полуприседе. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ

			с обручами. Развитие координационных способностей
41			ЮНОШИ: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. ДЕВУШКИ: Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом, махом правой прыжок на левую, повороты в полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.
42			ЮНОШИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. ДЕВУШКИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов. Комбинация упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств
43			ЮНОШИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. ДЕВУШКИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов. Комбинация упражнения на гимнастическом бревне - у. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств
44			ЮНОШИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. ДЕВУШКИ. Акробатика: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.
45			ЮНОШИ. Акробатика : комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. ДЕВУШКИ. Акробатика :комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.
46			ЮНОШИ. Акробатика : Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).

			Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств ДЕВУШКИ. Акробатика Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.
47			ЮНОШИ. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. ДЕВУШКИ. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств .
48			ЮНОШИ. Акробатика : комбинация из разученных элементов. Подтягивание. ДЕВУШКИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.
Раздел 4 Лыжная подготовка –22 часов - контрольные нормативы-3 - практических-19			
49			Инструктаж по Тб. Одновременный одношажный ход. Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
50			Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
51			Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
52			Попеременный 2хшажный и 4хшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
53			Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Попеременный 2хшажный и 4хшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
54			Одновременный одношажные и двухшажные ходы. Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на поперечные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км
55			Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на поперечные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км
56			Гонка на 1 км. – Д. Гонка на 2 км. – Ю. Преодоление подъемов и препятствий.
57			Торможение и поворот «плугом». Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км

58			Поворот на месте махом. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км
59			Обморожение и его профилактика. Прохождение дистанции 4 - 5 км.
60			Повороты упором. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км.
61			Попеременные и одновременные ходы .Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км
62			Попеременные и одновременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км
63			Зачет. Гонка на 2 км. – Д. Гонка на 3 км. – Ю
64			Прохождение дистанции 4 км.
65			Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
66			Подъемы, спуски, торможения.
67			Прохождение дистанции 5 км. Спуски в различных стойках.
68			Одновременные и попеременные ходы. Прохождение дистанции 3 – 4 км.
69			Зачет. Лыжные ходы.
70			Прохождение дистанции 5 км.
Раздел 5 - контрольные нормативы-2 - практических-15			
71			Правила техники безопасности. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х] х 2). Развитие скоростных качеств.
72			Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.

73			ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.
74			ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.
75			ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Правила судейства по баскетболу.
76			ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.
77			ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.
78			ОРУ. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.
79			ОРУ. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.
80			Инструктаж по ТБ.ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
81			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.

			Развитие координационных способностей.
82			Санитарно-гигиенические требования. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
83			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
84			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
85			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
86			Инструктаж по ТБ.ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
87			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Раздел 6 Легкая атлетика – 15 часов - контрольные нормативы-3 - практических-12			
88			Правила техники безопасности. ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание).
89			Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, скорости, выносливости, гибкости. ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры.
90			ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры.
91			ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание).

			Подвижные игры.
92			ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры.
93			ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание) – у . Подвижные игры.
94			ОРУ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
95			ОРУ. Низкий старт КДП (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
96			ОРУ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
97			ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.
98			ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.
99			ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега – у. Подвижные игры.
100			ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега – у . Подвижные игры.
101			ОРУ в движение. КДП – прыжки в длину с места. Подвижные игры.
102			Правила техники безопасности. ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание).
Итого: 102 - контрольных нормативов- 16 - практических-86			