****

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кониплотническая основная общеобразовательная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНОНа педагогическом советеМБОУ «Кониплотническая ООШ»Протокол № 2от 31 августа 2018 г. | УТВЕРЖДАЮДиректор МБОУ «Кониплотническая ООШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.А.Вожакова/«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

 **для 9 класса**

**на 2018-2019 учебный год** .

Учитель физической культуры: Горбунова А.Н.

Соответствие занимаемой должности

**д. Большое Самылово**

**2018 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа является частью образовательной программы основного общего образования (базовый уровень).

**Программа составлена** на основе нормативных документов:

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2009.

**Характеристика учебного предмета**

**Цель физического воспитания в школе:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

 **Решение задач физического воспитания направленно на**:

* содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

 К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий.

 Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления.

 В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

 Используются современные образовательные технологии:

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

 Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают пять зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

**Содержание программного материала**

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть (84 ч) входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть распределена следующим образом: спортивные игры – 18 ч. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре  — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут.Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». Раздел «Элементы единоборства» включен отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики.

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы** | **Учеб****часы** | **1 чет.** | **2 чет.** | **3 чет.** | **4 чет.** |
| **1** | **Основы знаний** | **В процессе уроков** |
| **2** | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  | 11 |
| **3** | Спортивные игры | 36 | 14 |  | 9 | 13 |
| **4** | Гимнастика | 18 |  | 18 |  |  |
| **5** | Лыжная подготовка | 18 |  |  | 18 |  |
| **6** | Элементы единоборств | 9 |  | 6 | 3 |  |
| **6** | Плавание (сухое) |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **102** | **24** | **24** | **30** | **24** |

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

   основы истории развития физической культуры в России;

   особенности развития избранного вида спорта;

  педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;

   биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

   физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

   возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;

   психофункциональные особенности собственного организма;

   индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение 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 занятии физическими упражнениями;

 **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;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* 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;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек | 9 ,2 | 10,2  |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.Прыжок в длину с места, см.Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз. | 12180- | -16518 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км.Передвижение на лыжах 2 км. | 8мин 50 сек16 мин30 сек | 10мин 20 сек21мин 00 сек |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:**с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:**метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в "полушпагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:**играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:**соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-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 четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях по физической культуре**: 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.

 **Требования к уровню подготовки по окончанию 9 класса.**

 В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию **9 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
* основные этапы развития физической культуры в России;
* упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
* правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
* основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти,мышления;
* понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
* содержание нового комплекса УГГ;
* значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
* приемы закаливания во все времена года;
* правила одной из спортивных игр.

**Уметь:**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиватьсяоздоровительногоэффекта и совершенствования физических кондиций;
* 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;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать:**

 **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:**с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:**метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

**В спортивных играх:**играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:**соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

**Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет (9 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст(лет)** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) | 15 | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |
| 2 | Челн. бег 3 ×10 м,с | 15 | 8.6 | 8.4-8.0 | 7.7 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | 6 минутный бег (м) | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Подтягивание | 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9 КЛАСС** | Един, измер | **Юноши, 15 лет** | **Девушки, 15 лет** |
| **Выносливость** | **"5"** | **«4"** | "3" | **"5"** | **«4"** | "3" |
| Бег, кросс 800 м | мин.с |  |  |  | **3.10** | 3.25 | 3.40 |
| Бег, кросс 1000 м | мин. с | **4.10** | 4.35 | 5.15 | **4.30** | 5.15 | 5.35 |
| Бег, кросс 1500 м | мин.с |  |  |  | **7.55** | 8.20 | 9.00 |
| Бег 2000 м | мин.с | **9.20** | 10.00 | 11.00 | **10.20** | 12.00 | 13.00 |
| 6-минутный бег | м | **1500** | 1250 | 1100 | **1300** | 1050 | 900 |
| **Силовые** |  |
| Подтягивание на перекладине | раз | **10** | 7 | 3 | **16** | 12 | 5 |
| Вис на согнутых руках | с |  |  |  | **20** | 10 | 9 |
| Поднимание туловища | раз | 40 | 35 | 25 | **25** | 23 | 18 |
| Поднимание тул.изпол.лёжа на спине за 30 сек | раз | **26** | 20 | 14 | **21** | 17 | 13 |
| Поднимание туловища в течение 1 мин | раз | **38** | 33 | 28 | **34** | 28 | 24 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на полу | раз | **35** | 25 | 20 | **18** | 12 | 8 |
| Метание набивного мяча 1 кг | см |  |  |  |  |  |  |
| **Скоростно-силовые** |  |
| Прыжки в длину с места | см | **220** | 190 | 175 | **205** | 165 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | см | **420** | 390 | 340 | **340** | 320 | 310 |
| Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов | см | **115** | 105 | 90 | **105** | 100 | 80 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. | раз | **125** | 118 | 110 | **130** | 123 | 115 |
| Метание мяча 150 г с разбега | м | **45** | 40 | 31 | **28** | 23 | 18 |
| **Скоростные** |  |
| Бег 30 м с высокого старта | сек | **4,5** | 5,3 | 5,5 | **4,9** | 5,8 | 6,0 |
| Бег 60 м | сек | **8,4** | 9,2 | 10,0 | **9,4** | 10,0 | 10,5 |
| **Координационные** |  |
| Челночный бег 3×20 м | сек | **15,0** | 15,5 | 16,0 | **15,5** | 16,2 | 17,0 |
| Челночный бег 3×10 м | сек | **7,7** | 8,4 | 8,6 | **8,5** | 9,3 | 9,7 |
| **Гибкость** |  |
| Наклоны вперёд из пол.сидя на полу | см | **12** | 8 | 4 | **20** | 12 | 7 |
| **Лыжная подготовка** |  |
| Лыжные гонки на 1 км | мин.с | **5.00** | 5.30 | 6.30 | **5.30** | 6.00 | 7.00 |
| Лыжные гонки на 2 км | мин.с | **11.30** | 12.00 | 13.00 | **12.30** | 13.00 | 14.00 |
| Лыжные гонки на 3 км | мин.с | **17.30** | 18.00 | 19.00 | **19.30** | 20.00 | 21.30 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п  | Тема урока | Д.з | Количество часов | Дата  | Примечание |
|  | **Легкая атлетика**  |  | **15**  |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры . | Спортформа для уроков л.а | 1 |  |  |
| 2 | Тестирование бега на короткие дистанции.  | Самоконтроль на уроках ФК | 1 |  |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции.  | Доклад «Сон», «Аппетит» | 1 |  | Контроль техники |
| 4 | Бег на 60 м с низкого старта.  | Показатель ЧСС | 1 |  |  |
| 5 | Метание мяча на дальность с разбега.  | Контроль ЧСС | 1 |  |  |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность.  | Индивидуальные особенности | 1 |  | Контроль  м 8,8;9,7;10,5 д 9,7; 10,2; 10,7 |
| 7 | Тестирование бега на 2000 метров  | Прыжки в длину | 1 |  | Контроль м 410; 370; 310 д 360; 310; 260  |
| 8 | Прыжок в длину с места.  | Основные правила бега | 1 |  |  |
| 9 | Тестирование прыжков в длину.  | Двигательные умения | 1 |  |  |
| 10-11 | Равномерный бег. Бег на выносливость.  | Дневник самоконтроля | 2 |  |  |
| 12 | Развитие выносливости. | Типичные ошибки | 1 |  |  |
| 13 | Броски малого мяча на точность.  | Метание мяча в цель | 1 |  |   |
| 14 | Броски малого мяча на точность.  | Упр на координацию | 1 |  |   |
| 15 |  Прыжок в высоту.  | Упр на развитие скорости | 1 |  |  |
| 16 | Тестирование прыжка в высоту. | Прыжки в высоту | 1 |  |  |
| 17 | Прыжок в высоту  | Упр на развитие ловкости | 1 |  |  |
| 18 | Прохождение полосы препятствий. | Личная гигиена | 1 |  |  |
| 19 | Прохождение полосы препятствий. | Гигиена кожи | 1 |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов.** |  |
| 20(1) | Техника выполнения передачи мяча. | Гигиена одежды | 1 |  |  |
| 21(2) | Ловля-передача мяча на месте. | ОРУ для рук | 1 |  |  |
| 22(3) | Ловля – передача мяча в движении. | ОРУ для плеч | 1 |  |  |
| 23(4) | Ведение мяча по прямой. | ОРУ для ног | 1 |  |  |
| 24(9) | Учебная игра по упрощенным правилам. | ОРУ с мячом | 1 |  | Контроль в игре |
|  |  **Гимнастика с элементами акробатики - 23 час** |  |  |  |  |
| 25(1) | Правила ТБ на уроках гимнастики.  | Комплекс ОРУ | 1 |  |  |
| 26 (2) | Строевые упражнения. Выполнение силовых упражнений.  | Комплекс ОРУ ОРУ | 1 |  |  |
| 27 (3) | Перестроение в движении. Стойка.  | Комплекс ОРУ | 1 |  |  |
| 28(4) | Подтягивание . Опорный прыжок. | Комбинация прыжков. | 1 |  | Контроль техники |
| 29(5) | Упражнения в упоре. Акробатический комплекс.  | комплекс упражнений в парах | 1 |  |  |
| 30(6) | Стойка на голове. Кувырок назад. | Комплекс ОРУ. | 1 |  | Контроль техники |
| 31(7) | Стойка на голове. На лопатках. | Подтягивание  | 1 |  |  |
| 32(8) | Опорный прыжок. Растяжка. | Прыжки со скакалкой  | 1 |  |  |
| 33(9) | Лазание по канату. Опорный прыжок  | Прыжки со скакалкой  | 1 |  | Контроль  |
| 34(10) | Лазание по канату без помощи ног.  | Комбинации со скакалкой | 1 |  |  |
| 35(12) | Лазание по канату на скорость.  | Комбинации со скакалкой | 1 |  |  |
| 36(13) | Опорный прыжок, согнув ноги. | Упражнения для ног | 1 |  |  |
| 37(14) | Опорный прыжок, согнув ноги. | Комплекс упражнений для ног | 1 |  | Контроль техники |
| 38(15) | Размахивание в упоре. | Комплекс упражнений для рук | 1 |  |  |
| 39(16) |  Из упора махом назад. | Комплекс ОРУ | 1 |  |  |
| 40(17) | Совершенствование комбинации на брусьях.  | Силовые упражнения для рук | 1 |  |  |
| 41(18) | Круговая тренировка для рук.  | Силовые упражнения для рук | 1 |  | Контроль техники |
| 42(19) | Круговая тренировка.  | ОРУ в парах | 1 |  |  |
| 43(20) | Силовые упражнения. Круговая тренировка. | Комплекс ОРУ с гимн палкой | 1 |  |  |
| 44(21) | Комбинация прыжков со скакалкой. | ОРУ со скакалкой | 1 |  | Контроль техники |
| 45(22) | Прыжки со скакалкой на скорость. | ОРУ в парах | 1 |  |  |
| 46(23) | Круговая тренировка.  | Подбор лыж | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка – 21 час.** |  |
| 47(1) | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.  | Уход за лыжами | 1 |  |  |
| 48(2) | Техника лыжных ходов. | Инвентарь, спорт форма | 1 |  |  |
| 49(3) |  Попеременный двухшажный ход.  | Техника ходов | 1 |  |  |
| 50(4) |  Попеременный одношажный ход.  | Прохождение дистанций | 1 |  |  |
| 51(5) | Одновременный двухшажный ход. | 5 км без времени | 1 |  |  |
| 52(6) |  Одновременный бесшажный ход.  | ОРУ для рук | 1 |  |  |
| 53(7) | Техника выполнения поворотов на месте.  | ОРУ для рук | 1 |  |  |
| 54(8) | Техника поворотов на месте. | Лыжный инвентарь | 1 |  |  |
| 55(9) | Спуск в средней и низкой стойке. | ОРУ для рук | 1 |  |  |
| 56(10) | Спуски. Повороты упором.  | Техника спусков | 1 |  |  |
| 57(11) | Торможение упором, «плугом»  | Техника спусков | 1 |  |  |
| 58(12) | Прохождение дистанции 3 км и 5 км | Ходьба на лыжах без палок | 1 |  | Контроль м 6,30;6,31-7,39; 7,40 д7,00;7,01-8,00;8,01 |
| 59(13) | Совершенствование техники лыжных ходов.  | Скользящий шаг | 1 |  | Контроль техники |
| 60(14) | Прохождение дистанции 10 км без учета времени. | Скользящий шаг | 1 |  |  |
| 61(15) | ОФП для лыжников.  | Спорт.форма лыжников |  |  |  |
| 62(16) | Спуски, повороты, торможения. | Техника поворотов | 1 |  |  |
| 63(17) |  Прохождение дистанции 5 км без учета времени. | Техника ходов | 1 |  |  |
| 64 (18) | Выполнения лыжных ходов. | Бег на лыжах | 1 |  | Контроль техники |
| 65(19) | Техника спусков.  | Бег на лыжах | 1 |  |  |
| 66(20) | Прохождение дистанции 5 км с разученными ходами. | Комплекс ОРУ для мышц ног | 1 |  |  |
| 67(21) | Техника лыжных ходов. Конькобежный ход. | ОРУ для ног | 1 |  |  |
| 68(22) | Эстафеты на лыжах. | Игры на лыжах | 1 |  |  |
| 69(23) | Прохождение дистанции 5 км на время | Спорт.форма для занятий в зале |  |  | Контроль  |
|  | **Спортивные игры (волейбол ) -** | **14 часов.** |  |  |  |
| 70 (1) | Техника безопасности на уроках спортивных игр.  | Форма для занятий в зале | 1 |  |  |
| 71 (2) | Способы перемещений. Способы передачи мяча.  | Правила игры | 1 |  |  |
| 72 (3) | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. | Комплекс ОРУ для рук | 1 |  |  |
| 73 (4) | Совершенствование техники выполнения подачи..  | Комплекс ОРУ для рук | 1 |  |  |
| 74(5) |  Нижняя прямая подача.  | Упражнения для рук | 1 |  | Контроль техники  |
| 75 (6) | Нападающий удар. Учебная игра.  | Упражнения для ног | 1 |  |  |
| 76(7) | Нападающий удар. Учебная игра. | Техника пресса | 1 |  |  |
| 77 (8) | Учебная игра по упрощенным правилам. | Комплекс ОРУ для кистей | 1 |  |  |
| 78(9) | Нападающий удар.  | Комплекс ОРУ для ног | 1 |  |  |
| 79(10) |  Учебная игра по упрощенным правилам. | Правила соревнований | 1 |  |  |
| 80 (11) | Учебная игра. Подача.  | Упражнения для ног | 1 |  |  |
| 81 (12) | Подача, прием, учебная игра. | Правила игры | 1 |  | Контроль техники |
| 82(13) | Совершенствование игровых элементов | Комплекс ОРУ для рук |  |  | Контроль техники |
| 83(14) | Совершенствование элементов учебной игры. | Упражнения в висе | 1 |  |  |
| 84(15) | Нападающий удар. Учебная игра. | Комплекс ОРУ для ног | 1 |  |  |
| 85(16) | Нападающий удар. Учебная игра. |  Виды координационных движений | 1 |  |  |
| 86(17) | Учебная игра. | Спорт форма на занятиях легкой атлетики | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика – 19 часов** |  |  |  |  |
| 87 (1) | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.  | Беговые упражнения | 1 |  |  |
| 88(2) |  Специальные беговые упражнения.  | Пробег коротких дистанций | 1 |  |  |
| 89(3) | Техника выполнения стартов. | Бег на средних дистанциях. |  |  |  |
| 90(4) | Прыжок в высоту. Подбор разбега. | Выпрыгивания вверх |  |  |  |
| 91(6) | Прыжок в высоту 100-110 см  | Прыжковые упражнения. | 1 |  | Контрольм: 125- 115- 105Д:115-105-95  |
| 92(7) | Бег на короткие дистанции.  | ОРУ для рук | 1 |  |  |
| 93(8) | Бег на короткие дистанции. Метание мяча.  | Комплекс ОРУ для мышц рук | 1 |  | Контроль:М: 30-25-20Д: 20-18-13 |
| 94(9) |  Бег 2000 м. Метание гранаты.  | Беговые упражнения | 1 |  |  |
| 95(10) | Бег на длинные дистанции.  | Беговые упражнения. | 1 |  |   |
| 96(11) | Бег на 1000 метров.  | Дыхательная нимнастика | 1 |  |  |
| 97(12) | Эстафетный бег. | Дневник самоконтроля | 1 |  |  |
| 98(13) | Эстафетный бег. | Заполнение дневника | 1 |  |  |
| 99 (14) | Равномерный бег. Развитие выносливости.  | Знать знамен легкоатлетов | 1 |  |  |
| 100(15) | Бег 2000-3000 м. Эстафеты.  | Дыхательная гимнастика | 1 |  | Контроль м: 9,20 –10,00 –11,00 д: 10,20-12,00-13,00 |
| 101(17) | Контрольный урок по двигательной подготовленности. |  | 1 |  | Контроль: Бег 30 м..М: 5,2 -5,5 -6,0; Д: 5,5 -6,0 -6,5Прыжки в дл. с места М: 185-175 -160Д: 175 -160 -140Подтягивание М: 6-4-2Д: 15-10-8 |
| 102(18) | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. | Вести здоровый и подвижный образ жизни | 1 |  |  |