

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

Пронский муниципальный район

МОУ "Малинищинская СОШ"



ССМОТРЕНО

годовое объединение учителей
искусства, технологии, физкультуры и
спорта

Шиндякова Л.А.

Протокол №1

от "29 августа" 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Гудкова Т.В.

Протокол №1

от "30 августа" 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Мазин В.Ю.

Приказ №88

от "30 августа" 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2347369)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шиндякова Людмила Алексеевна
учитель физической культуры

1. Планируемые предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. 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 (основные понятия)

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).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<i>Базовая часть</i>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.3	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
1.4	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.5	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
2	<i>Вариативная часть</i>	27	27	27	27	27
	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18
2.1	Кроссовая подготовка	9	9	9	9	9
	Итого	102	102	102	102	102

Учащиеся должны уметь 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 расстояние 6 м, с.	12	-

	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9 классы

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания		Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	д\з	Дата проведения	
			8 класс	9 класс				план	факт
1	2	3	4		5	6	7	8	9
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)									
Ходьба и бег, Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	1	вводный	Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств.		<i>Знать:</i> правила ТБ <i>Уметь:</i> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	текущий	Ком. 1		
			Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м).	Низкий старт до 60 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м.					
	2	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье.		<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	текущий	Ком. 1		

		ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м),	Низкий старт до 60 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.					
3	Совершенствования	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ.		<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	текущий	Ком.1		
		Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции,	Низкий старт до 60 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.					
4	Совершенствования	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Оценить бег 30м М: 5.4-5.8-6.2 Д:5.6-6.0-6.4	Ком.1		
			Низкий старт					
5	учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м).		<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Оценить бег 60м	Ком.1		
			Низкий старт, старт с опорой на одну руку.					

						М:10.2-10.8-11.4 Д:10.6-10.8-11,6			
	6	комплексной	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м .	Бег 100м	Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м.	Оценить челночный бег 3*10м М:8.6-8.8-9.4 Д:8.9-9.4-9.8	Ком.1		
Прыжки, метание мяча. (4 ч)	7	комплексной	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег.атл. упр.		Уметь: прыгать в длину с разбега. Метание на дальность.	текущий	Ком.1		
			Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок 7-9 шагов разбега.					

	8	комплексной	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	текущий	Ком. 1		
		Метание малого мяча с места на дальность.	Отталкивание. Метание на дальность с 5-6 шагов.					
	9	комплексной	ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Оценить прыжок в длину с места	Ком. 1		
	Метание малого мяча с места на дальность	Фаза полета. Приземление. Метание на дальность с 5-6 шагов.						
	10	учетный	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега	Оценить прыжок в длину с разбега	Ком. 1		

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5часов)

Бег по пересеченной местности (3ч)	11	Изучение нового материала	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Ком. 1		
	12	учетный	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Ком. 1		

	13	учетный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Ком. 1		
Полоса препятствия (2ч)	14	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Ком. 1		
	15	Совершенствования	Бег (2000 м). развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин Д.: 14,00 мин.	Ком. 1		

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (12 часов)

ВОЛЕЙБОЛ(12 часов).	16	Изучение нового материала	Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ком. 3		
			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.</td> <td style="width: 50%;">Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</td> </tr> </table>					
Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.							

17	Совершенствован ия	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Ком. 3		
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.					
18	Совершенствован ия							
19	Совершенствован ия	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка Техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.9кл.	Ком. 3		
		Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.					
20	Совершенств	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по	Текущий	Ком. 3		

	вован ия	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку.		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.				
21	Совер шенст вован ия						Ком. 3		
22	Комп лексн ый	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.			Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах. 8 кл.	Ком. 3		
		Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.						
23	Комп лексн ый	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.			Уметь: играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Оценка техники нападающег о удара при встречных передачах. 9 кл.	Ком. 3		
		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.						
			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке						

24	Комплексный	руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча.	в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.		передачи мяча двумя руками верху.			
25	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		Ком. 3		
		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.					
26	Комплексный	Прием мяча снизу двумя руками в парах..	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.					
27	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники прямой подачи. 9кл.	Ком. 3		
		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.						

СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (6 часов)

ВОЛЕЙБОЛ (6 часов).	28	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Ком. 3			
			Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером..	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками – 5 кл.				
	29	Комплексный								
	30	Комплексный								
	31	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	текущий	Ком. 3			
			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Развитие		Оценка техники нижней				
	32	Комплексный								

	33	Комплексный	руками в парах и после подачи.	координационных способностей.		прямой подачи.				
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (15 часов)										
Висы. Строевые упражнения (6 ч).	34	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке.			<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.2		
			Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом силой (м.). подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе.						
	35	Комплексный	ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке.			<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.2		
			Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед	Подъем переворотом силой (м.). подъем переворотом махом (д.).						

		ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).						
36	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	Подъем переворотом силой (м.). подъем переворотом махом (д.).	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.2	
37	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.	Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.2	

38	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.		Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Ком.№ 2		
		Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).					
39	Учетный	ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе.		Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе. М:6;4;1. Д:19;14;4. – 6 кл. М:9-7-5. Д:17-15-8. Подъема переворота м 8-9 кл.	Ком.№ 2		
		Выполнение технику. Подъем переворотом в упоре. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса					

Опорный прыжок. Строевые упражнения. (бч).

40	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.		<p>Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	Текущий	Ком.№ 2		
		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Прыжок способом «Согнув ноги» (м). прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по канату в два приема.					
	41	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.		<p>Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	Текущий	Ком.№ 2	
Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).			Прыжок способом «Согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по канату в два приема.					
42	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.		<p>Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>	Текущий	Ком.№ 2		

		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Прыжок способом «Согнув ноги» (м). прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по канату в два приема.					
43	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.		<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Ком.№ 2		
		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Прыжок способом «Согнув ноги» (м). прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по канату в два приема.					
44	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.		<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	Ком.№ 2		
		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Прыжок способом «Согнув ноги» (м). прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по канату в два приема.					
45	Учетный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.		<i>Уметь:</i> выполнять строевые	Оценка техники выполнения	Ком.№ 2		

			Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	Прыжок способом «Согнув ноги» (м). прыжок боком с поворотом на 90. Лазанье по канату в два приема.	упражнения; опорный прыжок	опорного прыжка. Лазание по канату бм. - 12с.			
Акробатика (3ч).	46	Изучение нового материала	ОРУ с гимн. палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость.		Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) М:17-14-11 Д:11-7-5	Ком.№ 2		
			Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.).равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).					
	47	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три приема.		Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	Оценить гибкость: М:9-7-5 Д:14-10-6	Ком.№ 2		
			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.).равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).					

	48	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три приема.		Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		Ком.№2		
			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).					

ГИМНАСТИКА (3 часов)

Акробатика (3ч).	49	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема.		Уметь: выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	текущий	Ком. №2		
			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Комбинация	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).					
	50	Комплексный	ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Лазание по канату в два приема.		Уметь: выполнять кувырки. Стойку	текущий	Ком. №2		

			Выполнение комбинации из разученных элементов.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей.	на лопатках. Комбинации из разученных элементов.				
	51	Учетный	ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два- и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Лазание по канату в три приема на рессоры. Развитие силовых способностей.		<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.	Оценить выполнение акробатической комбинации	Ком. №2		
			Выполнение двух кувырков вперед слитно.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей.					
Лыжная подготовка (18 часов).									
Лыжные ходы	52	Изучение нового	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж.		<i>Уметь:</i> выполнять попеременный двухшажный ход.	текущий			

		материала	<p>Попеременный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p>	Одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.	Одновременный одношажный ход.				
53	Комплексный	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие -технические характеристики –подготовка.</p>		.Одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.	<p>Уметь:</p> <p>выполнять попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p>	текущий			
		<p>Попеременный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p>							
54	Комплексный	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты.</p>		одновременным одношажным ходом, коньковым ходом	<p>Уметь:</p> <p>выполнять попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p>	Оценить дист.1 км на время.			
		<p>Попеременный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p>							
55		Виды снежного покрова. Смазка лыж.							

		Учетный	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.	Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Оценить технику одновременного одношажного хода и безшажный ходы.			
56	Комплексный	Спуски в средней стойке, поворот переступанием.		Спуск в основной стойке.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
		Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.							
57	Комплексный	Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты.		Подъем наискось, «полуелочкой».	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
		Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км..							
58	Комплексный	Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».			Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с				

				использованием лыжных ходов.				
Спуск и, подъемы.	59	Комплексный	Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
					текущий			
	60	Комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.		Оценить технику выполнения подъемов.			
	61	Комплексный						
62	Комплексный	Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий				
63	Комплексный	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий				
64	Учетный			Оценить технику				

					выполнения спусков.			
	65	Комплексный	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
	66	Комплексный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
Переходы с одного хода на другой.	67	Учетный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты.	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику выполнения Переход с попеременных ходов на одновременные.			
	68	Комплексный	«Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с	текущий			

				использованием лыжных ходов.				
69	Комплексный	Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км.		Уметь: выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	текущий			
Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)								
Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча.	70	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	текущий.	Ком. №3		
			Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.					
	71	Совершенств	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на	текущий.	Ком. №3		

		вован ия	приёмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол				
			Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Личная защита.				
Сочетание приёмов передвижений и остановок	72	Совершенствован ия	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	текущий.	Ком. №3		
	73		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом.	процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол	Оценить учебную игру.			
	74	Совершенств	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на	Оценить технику передачи	Ком. №3		

		вован ия	<p>кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.</p>		<p>расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол</p>	<p>мяча разными способами.</p>			
	75	Совершенствован ия	<p>Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом.</p>	<p>Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в движении. Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита.</p>			<p>текущий.</p>	<p>Ком. №3</p>	
<p>Технические приемы в баскетболе.</p>	76	Совершенствован ия	<p>ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.</p>		<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	<p>Оценить технику бросков одной рукой от плеча.</p>	<p>Ком. №3</p>		
	<p>Штрафной бросок</p>	77	Совершенствован ия	<p>Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя</p>				<p>Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.</p>	<p>текущий.</p>

			руками от груди.	Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.					
	78	Совершенствования	ОРУ. Ловля и передача мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		

Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)

Технические приемы в баскетболе	79	Совершенствования	Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.		Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
			Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Передача мяча разными способами в тройках сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Личная защита.					

80	Совершенствования	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
		Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Личная защита.					
81	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
		Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении.	Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.					
82	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей		<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние,	текущий	Ком. №3		

			<p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении.</p>	<p>Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Личная защита.</p>	<p>ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>				
83	Совершенствования	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.</p>	<p>Ведение мяча с разной высотой отскока.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.</p>	<p>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв 2х1,3х2</p> <p>Позиционное нападение со сменой мест.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.</p> <p>Личная защита.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p><i>Уметь</i>: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	<p>Оценить технику ведения мяча.</p>	<p>Ком. №3</p>		

84	Совершенствования	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила.</p> <p>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>	текущий	Ком. №3		
		<p>Перехват мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.</p>	<p>Быстрый прорыв 2х1,3х2</p> <p>Позиционное нападение со сменой мест.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.</p> <p>Личная защита.</p> <p>Учебная игра.</p>				
85	Совершенствования	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в</p>	Оценить учебную игру.	Ком. №3		

			Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	процессе подвижных игр.				
	86	Совершенствования	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	текущий	Ком. №3		
	87	Совершенствования	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.		текущий	Ком. №3		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – (11 часов)

Прыжки в высоту (6ч)	88	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. №4		
			Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные					

		беговые упражнения,						
89	Комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.		<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.	текущий	Ком. №4		
90	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин (мальчики). История отечественного спорта. Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 5-7 шагов разбега.					
91	Комплексный				текущий			
92	Комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.		<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Оценить технику бега.	Ком. №4		

			Эстафетный бег. Метание мяча.						
			Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание». Подбор разбега, отталкивание.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега.					
93	комплексной	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.</p>			<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках</p>	Оценить технику метания мяча.	Ком. №4		
94	комплексной	Эстафетный бег. Метание мяча.			<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках</p>	Оценить технику прыжка в высоту.	Ком. №4		
		Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «перешагивание». Переход через планку.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 5-7 шагов разбега.						

95	комплексный	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 м. бег с ускорением 70-80 м.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	Оценить выполнение прыжка в высоту Мальчики: 130-120-105; Девочки: 115-105-95.	Ком. №4		
96	Комплексный	Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательным прыжками в высоту «согнув ноги».						
97	комплексный	Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	Ускорение 2х60м. Эстафетный бег.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	Оценить технику старта. текущий	Ком. №4		
98	Комплексный							

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – (4 часов)

Развитие общей выносливости (4ч)	99	Комплексный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Ком. №4		
	100	Комплексный	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Ком. №4		
	101	Комплексный	Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Ком. №4		
	102	Комплексный	Бег (2000 м). развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 10,30 мин Д.: 14,00 мин.			

Требования к зачету:

8 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	4,8 с	5,0 с
Бег на 60 м с высокого старта	9,0 с	9,7 с
Бег 1000 м	4 мин 15с	4 мин 35 с
Челночный бег 3x10 м	8,0 с	8,6 с
Прыжок в длину с места	200 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	39 раз	36 раз
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	9 раз	39 раза

9 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. (с)	9.2	10.2

	Прыжок в длину с места (см)	180	165
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах на 2км. (мин.с)	16.30	21.0
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 3x10м. (с)	8.2	8.8

Учебно-Методическое и материально-техническое обеспечение курса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Книгопечатная продукция
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
Лях В.И. Учебник для учащихся 5-6-7 классов. Москва «Просвещение» 2015.
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование
Стенка гимнастическая
Козёл гимнастический
Канат для лазанья
Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 2 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
Скакалка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Обруч металлический детский
Лыжи детские (с креплениями и палками)
Сетка волейбольная
Конь гимнастический
Коврики гимнастические
Мяч малый (теннисный)