Рассмотрено на заседании МО 30.08.2020г

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

_____ / Мозолина В.Б./

«Утверждено»

Директор МАОУ «СОШ №76» г. Перми

_____ / Лепихина Т.В./

Приказ 059-0882-08-104-178

от « 08 » сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

9 КЛАСС

утверждено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 30.08.2020

2020-2021 учебный год

город Пермь

УМК и пособия:

Для учащихся: М.Я Виленский «Физическая культура» 9-11 класс Москва «Просвещение» 2006 год

Для учителя 1) Примерная программа основного общего образования. – М.: Просвещение, 2010.- (Стандарты второго поколения).
2) Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2012 год

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе примерной программы для основной школы в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение в Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич,- М.; Просвещение. 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской федерации. Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, **3 часа в неделю**. Класс во время урока делится на три группы по состоянию здоровья, задания выполняются деференцированно. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Исходя, из материальной базы школы и спортивного зала вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола и кроссовой подготовки. Третий час выбран с оздоровительной направленностью целью.

Цель ***школьного образования по физической культуре – формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.***

Задачи физического воспитания направлены:

- На содействие гармоничному развитию личности, укрепления здоровья учащихся. Закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных способностей
- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- Углубленное представление об основных видах спорта;

Тематическое планирование
9 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	***Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики***	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	**Знать** правила ТБ на занятиях л/а. **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	**Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	**Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	**Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: ***Мальчики*** – «5» - 8,4 «4» - 8,8 «3» - 9.4 ***Девочки –***	Комплекс 1		

							«5» - 9,4 «4» - 10,0 «3» - 10,5			
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	6	Комбиниро-ванный	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбиниро-ванный	Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбиниро-ванный	Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 13 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
				Комбиниро-ванный	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м.	**Уметь** бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		Комплекс 1		
				Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000 м.	**Уметь** бегать в среднем темпе до 17 мин., метать мяч на дальность	Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики – «5» - 47 «4» - 41 «3» - 35 Девочки – «5» - 30 «4» - 25 «3» - 21.	Комплекс 1		
				Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	**Уметь** пробегать дистанцию 2000 м на результат	Бег 2000 м/мин Мальчики – «5» - 8,50 «4» - 9,30 «3» - 10,20 Девочки – «5» - 10,20 «4» - 11,20 «3» - 12,20.	Комплекс 1		
		Прыжок в длину с места.	4	Комбиниро-ванный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные	**Уметь** прыгать в длину с места.		Комплекс 1		

		Челночный бег			прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силоых качеств.					
				Комбиниро-ванный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силоых качеств.	**Уметь** прыгать в длину с места.		Компле кс 1		
				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10/2 серии. Развитие координации движений.	**Уметь** прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 215 «4» - 202 «3» - 188 Девочки – «5» - 181 «4» - 169 «3» - 158.	Компле кс 1		
				Контрольный	Челночный бег 8х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	**Уметь** выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 8х10 м. Мальчики – «5» - 21,8 «4» - 23,2 «3» - 24,8 Девочки – «5» - 24,7 «4» - 26,0 «3» - 27,4.			
		Прыжок в высоту с разбега «способом перешаги-вания»	4	Комбиниро-ванный	Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	**Уметь** прыгать в высоту с разбега		Компле кс 1		
				Комбиниро-ванный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	**Уметь** прыгать в высоту с разбега		Компле кс 1		
				Комбиниро-ванный	Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые	**Уметь** прыгать в высоту с разбега		Компле кс 1		

					упражнения.					
				Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	**Уметь** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 125 «4» - 115 «3» - 105 Девочки – «5» - 115 «4» - 105 «3» - 95.	Комплекс 1		
2	***Гимнастика***	Висы. Строевые упражнения	4	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплекс 2		
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплекс 2		
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплекс 2		
				Контрольный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой	**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Оценка техники выполнения	Комплекс 2		

					(мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		подъёма переворотом; подтягивание в висе: ***Мальчики:*** «5»-11 «4»-9 «3»-7 поднятие ног в всие: ***Девочки:*** «5»-19 «4»-16 «3»-13.			
		Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Уметь** выполнять опорный прыжок		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Уметь** выполнять опорный прыжок		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Уметь** выполнять опорный прыжок		Комплекс 2		
				Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** выполнять опорный прыжок		Комплекс 2		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	**Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		Комплекс 2		
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и	**Уметь** выполнять		Компле		

					голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		кс 2		
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	**Уметь** выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов		Компле кс 2		
				Контрольный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатическ их элементов	Компле кс 2		
3	***Волейбол***		18	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	**Уметь** играть в волейбол. **Знать** правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	**Уметь** играть в волейбол. **Знать** правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие	**Уметь** играть в волейбол. **Знать** правила игры в волейбол.		Компле кс 2		

					быстроты и прыгучести.					
				Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	**Уметь** своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. **Знать** правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	**Уметь** своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча. **Знать** правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	**Уметь** правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). **Знать** правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	**Уметь** правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). **Знать** правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием мяча снизу, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и ловкости.	**Уметь** правильно принять стойку волейболиста для приема мяча с подачи. **Знать** правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости.	**Уметь** изменить направление полета мяча. **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. **Знать** правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней	**Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на		Комплекс 2		

					прямой подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие быстроты и ловкости.	три касания. **Знать** правила игры в волейбол.				
				Комплексный	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели.	**Уметь** своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. **Знать** правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости.	**Уметь** выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. **Знать** правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в определенный квадрат. Прием мяча, отраженного сеткой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости.	**Уметь** выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. **Знать** правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	**Уметь** выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. **Знать** правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения нижней подачи мяча по квадратам.	Комплекс 2		
				Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	**Уметь** выполнять верхнюю подачу мяча 6-ти метров. **Знать** правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Контрольный	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	**Уметь** выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	Оценка техники выполнения передачи и приема мяча, стоя спиной к цели.	Комплекс 2		
				Контрольный	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три	**Уметь** выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. **Знать** правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения приема мяча, отраженного	Комплекс 2		

					касания. Действия игроков в нападении.		сеткой.			
				Комплексный	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	**Уметь** выполнить верхнюю подачу мяча. **Знать** правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
4	***Лыжная подготовка***			Комбиниро-ванный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3		
				Комбиниро-ванный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3		
				Изучение нового материала	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбиниро-ванный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3		
				Комбиниро-ванный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	**Уметь** выполнять технику попеременного четырехшажного хода.		Комплекс 3		
				Комбиниро-ванный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км.	**Уметь** выполнять технику попеременного четырехшажного хода.		Комплекс 3		
				Комбиниро-ванный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		

				Комбиниро-ванный	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбиниро-ванный	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости.	**Уметь** применять ход в зависимости от рельефа местности.		Комплекс 3		
				Комбиниро-ванный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	**Уметь** выполнять технику конькового хода.		Комплекс 3		
				Комбиниро-ванный	Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбиниро-ванный Контрольный	Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники поперемен-ного четырех-шажного хода.	Комплекс 3		
				Комбиниро-ванный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбиниро-ванный	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
				Комбиниро-ванный	Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		

					рельефа местности.					
				Комбиниро-ванный	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компле кс 3		
				Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.			
				Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		3 км в мин: Мальчики: «5» - 16.00, «4» - 17.10, «3» - 18.10; девочки: «5» - 19.20, «4» - 20.20, «3» - 21.30.	Компле кс 3		
				Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	**Уметь** правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Компле кс 3		
				Изучение нового материала	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	**Уметь** выполнять подъем в гору скользящим шагом.		Компле кс 3		
				Комбиниро-ванный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	**Уметь** правильно выполнить торможение и поворот плугом.		Компле кс 3		
				Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	**Уметь** выполнять торможение и поворот плугом.	Оценить технику выполнения торможения и поворота плугом.	Компле кс 3		
				Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники	**Уметь** выполнять спуск с горы с преодолением бугров	Оценка техники выполнения	Компле кс 3		

					выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	и впадин.	спуска с горы с преодолением бугров и впадин.			
				Комбиниро-ванный	Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	**Уметь** выполнять поворот упором.		Комплекс 3		
5	***Спортивные игры***	Баскетбол	12	Изучении е нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Совершенствова ние ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Совершенствова ние ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 3		
				Совершенствова ние ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым	Оценка техники выполнения	Комплекс 3		

					в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	правилам, применять в игре технические приёмы	броска одной рукой от плеча в прыжке			
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 3		
				Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Комплекс 3		

6	***Легкая атлетика***	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	18	Комбиниро-ванный	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 11 минут		Компле кс 4		
				Совершенство-вание ЗУН	Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 13 минут		Компле кс 4		
				Совершенство-вание ЗУН	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств.	**Уметь** выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		Компле кс 4		
				Совершенство-вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,0 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	**Уметь** бегать с максимальной скоростью на 60 м.		Компле кс 4		
				Совершенство-вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут		Компле кс 4		
				Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	**Уметь** пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	Бег 60 м, сек: «5» - 8,4 «4» - 8,8 «3» - 9.4 ***Девочки –*** «5» - 9,4 «4» - 10,0 «3» - 10,5	Компле кс 4		
				Комбиниро-ванный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,5 км. Метание малого мяча с разбега по коридору 10	**Уметь** метать мяч с разбега.		Компле кс 4		

					м. Вкладывание массы тела в бросок мяча.					
				Комбиниро-ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	**Уметь** метать мяч с разбега.		Компле кс 4		
				Контрольный	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	**Уметь** метать мяч с разбега на дальность.	Метание мяча, м: Мальчики – «5» - 47 «4» - 41 «3» - 35 Девочки – «5» - 30 «4» - 25 «3» - 21.	Компле кс 4		
				Комбиниро-ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Специальные прыжковые упражнения.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.		Компле кс 4		
				Комбиниро-ванный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	**Уметь** распределять силу на всю дистанцию.		Компле кс 4		
				Комбиниро-ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,0 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Компле кс 4		
				Контрольный	Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	**Уметь** распределять силу на всю дистанцию.	Бег 2000 м, мин: Мальчики – «5» - 8,50 «4» - 9,30 «3» - 10,20 Девочки – «5» - 10,20 «4» - 11,20 «3» - 12,20.	Компле кс 4		

				Комбиниро-ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	**Уметь** пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Комплекс 4		
				Комбиниро-ванный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Техника метания гранаты с 3-х шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,3 км.	**Уметь** прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4		
				Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	**Уметь** прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Мальчики: «5» - 4,30 «4» - 3,80 «3» - 3,30 Девочки: «5» – 3,70 «4» - 3,30 «3» – 2,90	Комплекс 4		
				Комбиниро-ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Распределение силы на всю дистанцию. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ОРУ. Подвижные игры.	**Уметь** распределять силы на всю дистанцию.		Комплекс 4		
				Комбиниро-ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ. Метание гранаты на дальность (с опорой на левую ногу).	**Уметь** вкладывать массу тела в бросок гранаты.		Комплекс 4		