

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №123 г. Перми»**

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР _____
от «___» августа 20... года

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета
Протокол № ___
от «___» августа 20... года

«Утверждаю»
Директор школы

от «___» августа 20... года
Кудашов В.Н.

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура 9 класс»

Программу реализует:
Кулешов М.В.

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Работа осуществляется на основе авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В. И., Зданевича А. А., составленной на основе «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» и отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе обучения учащимися используются учебники по физической культуре под редакцией Ляха В. И.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются следующие **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его вариативного компонента по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом

социальных условий. В связи с отсутствием спортивного зала в школе осуществляется уменьшение часов по разделам гимнастики и спортивных игр и увеличением в разделе легкая атлетика. Включены часы по строевой подготовке и ОФП.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;

- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
 - особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
 - особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
 - организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
 - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
 - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
 - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
 - приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
 - занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально-технической оснащенности школы МО учителей физической культуры определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

Раздел «Элементы единоборства» включен отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики.

Вариативная часть распределена следующим образом:

Спортивные игры-----9ч.

Лыжная подготовка.....—..... 6ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физич. культуре _____	в процессе урока
Спортивные игры _____	14ч.
Гимнастика с элементами акробатики _____	24ч.
Легкоатлетические упражнения _____	23ч.
Лыжная подготовка _____	19ч.
Строевая подготовка _____	7ч.
ОФП _____	15ч.
Итого	102ч.

Контрольные упражнения (на		9-е классы						
		юноши			девушки			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
с к о л л о	Бег, 30 м	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9	
	Бег, 60 м	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	
	Бег, 100 м	14,0	14,5	15,1	17,2	17,9	18,6	
р о т ь	Прыжки на скакалке:	За 25 сек.	58	56	54	66	64	62
		За 30 сек.	-	-	-	-	-	-
		За 1 мин.	-	-	-	-	-	-
Челночный бег, 4х9 м		9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0	
с и л а	Подтягивание на высокой перекладине (лёжа)	11	9 ^	6	-	-	-	
	Подъём переворотом	4	2	1	-	-	-	
	Подъём туловища за 1 мин. (руки скрещены на груди, ноги зафиксированы)	50	45	40	40	35	30	
	Отжимание туловища от пола	32	27	22	20	15	10	
	Приседание на одной ноге	15	10	5	10	8	5	
в ы н о с л и в о с т ь	Кросс 1000 м	3.40,0	4.10,0	4.40,0	4.10,0	4.40,0	5.10,0	
	Кросс 2000 м	8.30,0	9.30,0	10.00,0	10.00,0	11.20,0	12.05,0	
	Кросс 3000 м	14.00,0	14.25,0	14.40,0	-			

Тематическое планирование

№п/п	Разделы программы	Вид урока	Основное содержание урока	Формы контроля	Оснащенность урока	Результаты обучения по предмету (должен знать, уметь)
1.	Легкая атлетика. Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Вводный; фронтальный метод	Вводный инструктаж по ТБ, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по ТБ	Основы ТБ, профилактика травматизма
2.	Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения (выносливость)	Совершенствование; фронтальный метод	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка	Развитие основных физических качеств (ОФК)
3.	Легкая атлетика. ОРУ (скорость)	Совершенствование; Поточный метод	Бег 30 метров (2-3 повторения)	Корректировка техники бега	Спорт, площадка, беговая дорожка	ОФК
4.	Легкая атлетика. ОРУ(сила)	Совершенствование; Поточный метод	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Корректировка исполнения упражнений	Перекладина, гимнастическая стенка	ОФК
5.	Легкая атлетика. ОРУ (выносливость)	Совершенствование; Групповой метод	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	Корректировка техники бега	Спорт, площадка, беговая дорожка	ОФК
6.	Легкая атлетика. ОРУ (скорость)	Совершенствование; Групповой метод	Бег 60 метров (3-4 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка	ОФК
7.	Легкая атлетика. ОРУ (скорость)	Смешанный урок, ознакомление с новым материалом; Групповой метод	Стартовое упражнения(4-5 повторений); 15-20 метров (низкий старт)	Корректировка техники низкого старта, бега	Беговая дорожка	ОФК

8.	Легкая атлетика. ОРУ	Совершенствование; фронтальный метод	Бег на 1000 метров без учета времени	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка	ОФК
9.	Легкая атлетика.	Определение уровня основных физических качеств (скорость, сила)	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (дев.), подтягивание на перекладине (юн.)	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, журнал учета результатов, перекладина	ОФК
10.	Легкая атлетика.	Определение уровня основных физических качеств (гибкость, скоростная выносливость)	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	Фиксирование результата	Спортзал, маты, журнал учета" результатов	ОФК
11.	Легкая атлетика.	Определение уровня основных физических качеств (выносливость)	Бег 1000 метров с учетом времени	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, журнал учета результатов	ОФК
12.	Легкая атлетика.	Определение уровня основных физических качеств (сила, скоростно-силовые качества)	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результата	журнал учета результатов	ОФК
13.	Волейбол. Подвижные игры.	Совершенствование; фронтальный метод; ознакомление с новым материалом	Теория «Личная гигиена»	Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Физическая культура человека и общества, двигательные умения и навыки, основные тактико-технические действия в спортивных
14.	Золейбол.	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; групповой метод;	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	двигательные умения и навыки, основные тактико-технические

		индивидуальный *				действия в спортиграх
15.	Волейбол.	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; групповой метод; индивидуальный	Совершенствование Комбинаций из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	двигательные умения и навыки, основные тактико-технические действия в спортиграх
16.	Волейбол.	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; групповой метод; индивидуальный	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	двигательные умения и навыки, основные тактико-технические действия в спортиграх
17.	Волейбол.	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; индивидуальный	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	двигательные умения и навыки, основные тактико-технические действия в спортиграх
18.	Волейбол.	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; индивидуальный	Прямой нападающий удар при встречных передачах	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	двигательные умения и навыки, основные тактико-технические действия в спортиграх
19.	Волейбол.	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; индивидуальный	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	двигательные умения и навыки, основные тактико-технические действия в спортиграх
20.	Волейбол.	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; индивидуальный	Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	двигательные умения и навыки, основные тактико- технические

21	Волейбол	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; индивидуальный	Игра в нападении в зоне 3	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка. мяч	Двигательные умения и навыки, основные тактико-технические действия в спортиграх
22	Волейбол	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; индивидуальный	Игра по упрощенным правилам	Корректировка техники и тактики игр	Волейбольная площадка, мяч	Двигательные умения и навыки, основные тактико-технические действия в спортиграх
23	Волейбол	Совершенствование; групповой метод	Игра по упрощенным правилам	Корректировка техники и тактики игр	Волейбольная площадка, мяч	Двигательные умения и навыки, основные тактико-технические действия в спортиграх
24	Волейбол	Зачет контрольных нормативов	Прием подачи 2-мя снизу и передач 2-мя сверху в зоны 2 и 4	Визуальная оценка действий	Волейбольная площадка, мяч	Двигательные умения и навыки, основные тактико-технические действия в спортиграх
25	Гимнастика	Совершенствование	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ на месте.	Корректировка выполнения команд.	рекреация	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.
26	Гимнастика	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; индивидуальный	Основы выполнения гимнастических упражнений. Переходе шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ на месте.	Корректировка выполнения команд	рекреация	Уметь выполнять строевые упражнения.
27	Гимнастика	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; индивидуальный	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения	рекреация	Двигательные умения и навыки.
28	Гимнастика	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; индивидуальный	Упражнения с гимнастической скакалкой.	Корректировка техники выполнения	Рекреация, скакалки	Двигательные умения и навыки.
		материалом; индивидуальный	Различные виды прыжков. Комбинация Прыжков на скакалке.			

29	Гимнастика	Совершенствование	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинация прыжков на гимнастической скакалке.	Корректировка техники выполнения	Рекреация, скакалки	Уметь выполнять комбинацию прыжков через гимнастическую скакалку на 32 счета.
30	Гимнастика	Совершенствование; поточный метод	Правила самоконтроля. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой.	Корректировка техники выполнения	Рекреация, скакалки	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ с гимнастической скакалкой и комбинации прыжков на скакалке.
31	Гимнастика	Зачетный урок	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой и комбинации прыжков на гимнастической скакалке. Развитие силовых способностей (отжимание)	Оценка техники выполнения комбинации прыжков на гимнастической скакалке, отжимание: мальчики:32-28-22, девочки:20-15-10	Рекреация, скакалки	Уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ с гимнастической скакалкой и комбинации прыжков на скакалке
32	Гимнастика	Смешанный урок	Упражнения с гимнастической скакалкой. Гимнастические эстафеты. Развитие силовых способностей.	Фронтальный метод.	Рекреация, скакалки	Двигательные умения и навыки
33	Гимнастика	Зачетный урок	Упражнения с гимнастической скакалкой. Фигурные маршировки. Перестроения в шеренге. Прыжки на скакалке	Оценка выполнения прыжков на скакалке за 25 сек: мальчики-58-56-54 раз; девочки-66-64-62 раз	Рекреация, скакалки	Двигательные умения и навыки
34	Гимнастика	Совершенствование; посменный метод, индивидуальный	Строевые приемы на месте и движении: смыкание, размыкание. Комплекс ОРУ на развитие силовой выносливости. Подъем туловища	Корректировка техники выполнения	Рекреация, туристические коврики.	Уметь выполнять строевые приемы
35	Гимнастика	Совершенствование; посменный метод, индивидуальный подход	Строевые приемы на месте и движении: смыкание, размыкание. Комплекс ОРУ на развитие силовой выносливости. Подъем туловища	Корректировка техники выполнения	Рекреация, туристические коврики	Уметь выполнять строевые приемы

36	Гимнастика	Совершенствование; посменный метод, индивидуальный подход	Строевые приемы на месте и движения: смыкание, размыкание. Комплекс ОРУ на развитие силовой выносливости. Подъем туловища за 1 мин.	Корректировка техники выполнения	Рекреация, туристические коврики	<i>Уметь</i> выполнять строевые приемы
37	Гимнастика	Зачетный урок	Сдача контрольного норматива: подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Комплекс ОРУ на развитие координации	Оценка выполнения контрольного упражнения: мальчики-50-45-40 раз, девочки-40-35-30 раз.	Рекреация, туристические коврики	Двигательные умения и навыки
38	Гимнастика	Совершенствование; ознакомление с новым материалом, индивидуальный подход	Повторение элементов акробатики из программы 8 класса. Изучение нового материала: из упора присев силой стойка на голове и руках силой (мальчики), кувырок вперед из выпада вперед (девочки)	Корректировка техники выполнения	Рекреация, туристические коврики	<i>Уметь</i> выполнять акробатические элементы отдельно
39	Гимнастика	Совершенствование; ознакомление с новым материалом, индивидуальный подход	Перестроения в движении. ОРУ в движении. Стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед (мальчики); кувырок вперед из выпада вперед (девочки) Упражнения в равновесии.	Корректировка техники выполнения	Рекреация, туристические коврики.	<i>Уметь</i> выполнять акробатические элементы отдельно; упражнения в равновесии.
40	Гимнастика	Совершенствование;	Строевые упражнения. ОРУ в	Корректировка	Рекреация,	<i>Уметь</i> выполнять

		ознакомление с новым материалом, индивидуальный подход	движении. Акробатическая комбинация (длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, кувырок назад в группировку)-мальчики; (равновесие на одной, выпад вперед" кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат)-девочки.	техники выполнения	туристические коврики	акробатические комбинации и упражнения в равновесии
41	Гимнастика	Совершенствование; ознакомление с новым материалом, индивидуальный подход	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в парах. Акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Корректировка техники выполнения	Рекреация, туристические коврики	<i>Уметь</i> выполнять акробатические комбинации и упражнения в равновесии
42	Гимнастика	Зачетный урок	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в парах. Выполнение акробатической комбинации. Развитие силовых и координационных способностей.	Оценка техники выполнения акробатических комбинаций	Рекреация, туристические коврики	<i>Уметь</i> выполнять акробатические комбинации и элементы гимнастической полосы препятствий
43	Гимнастика	Совершенствование; ознакомление с новым материалом, индивидуальный подход, групповой метод занятия.	Совершенствование комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота.	Корректировка техники выполнения	Рекреация, туристические коврики	Упражнения оздоровительно-корригирующей направленности
44	Гимнастика	Совершенствование; ознакомление с новым материалом, индивидуальный подход, групповой метод занятия	Совершенствование комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	Корректировка техники выполнения	Рекреация, туристические коврики	Упражнения оздоровительно-корригирующей направленности
45	Гимнастика	Совершенствование; ознакомление с новым материалом.	Совершенствование комплекса корригирующих упражнений для	Корректировка техники выполнения	Рекреация, туристические коврики	Упражнения оздоровительно-корригирующей

		индивидуальный подход, групповой метод занятия	позвоночника, мышц спины и живота			направленности
46	Гимнастика	Совершенствование, групповой метод	Совершенствование строевых приемов в движении и на месте	Корректировка техники выполнения	Рекреация	<i>Уметь</i> выполнять упражнения строевой направленности
47	Гимнастика	Совершенствование, групповой метод	Совершенствование строевых приемов в движении и на месте	Корректировка техники выполнения	Рекреация	<i>Уметь</i> выполнять упражнения строевой направленности
48	Гимнастика	Совершенствование, групповой метод	Совершенствование строевых приемов в движении и на месте	Корректировка техники выполнения	Рекреация	<i>Уметь</i> выполнять упражнения строевой направленности
49	Лыжная подготовка	Совершенствование; ознакомление с новым материалом, индивидуальный подход, групповой метод занятия	Инструктаж по ТБ. Команды *Равняйсь* и *Смирно* с лыжами. Повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода	Корректировка техники выполнения	Стадион, лыжный инвентарь	<i>Знать</i> инструктаж по ТБ. <i>Уметь</i> выполнять одновременный бесшажный ход.
50	Лыжная подготовка	Совершенствование	Прохождение дистанции до 3-х км. Значение занятий лыжами.	Выносливость	Стадион, лыжный инвентарь	Двигательные умения и навыки
51	Лыжная подготовка.	Групповой метод	Подвижные игры на лыжах	Фронтальный контроль	Стадион, лыжный инвентарь	Двигательные умения и навыки
52	Лыжная подготовка	Совершенствование	Команды *Равняйсь* и *Смирно* с лыжами. Повороты на месте. Одновременный одношажный ход.	Корректировка техники выполнения	Стадион, лыжный инвентарь	<i>Уметь</i> выполнять одновременный одношажный ход
53	Строевая подготовка	Совершенствование	Строевые упражнения на месте и в движении	Корректировка техники выполнения	Рекреация,	<i>Уметь</i> выполнять строевые приемы на месте и в движении
54	Лыжная подготовка	Совершенствование	Строевые упражнения с лыжами. Одновременный двухшажный ход.	Корректировка техники выполнения одновременного двухшажного хода	Стадион, лыжный инвентарь	<i>Уметь</i> выполнять одновременный двухшажный ход

55	Лыжная подготовка	Совершенствование, индивидуальный метод	Прохождение дистанции до 3,5 км. Виды лыжного спорта	Выносливость	Стадион, лыжный инвентарь	Двигательные умения и навыки
56	Строевая подготовка	Совершенствование	Строевые упражнения на месте и в движении	Корректировка техники выполнения	Рекреация	<i>Уметь</i> выполнять строевые приемы на месте и в движении
57	Лыжная подготовка	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход. Строевые упражнения с лыжами.	Корректировка техники выполнения	Стадион, лыжный инвентарь	<i>Уметь</i> выполнять попеременный двухшажный ход
58	Лыжная подготовка	Совершенствование	Прохождение дистанции до 3,5 км. Виды лыжного спорта	Выносливость	Стадион, лыжный инвентарь	<i>Уметь</i> применять попеременный двухшажный ход на дистанции
59	Строевая подготовка	Совершенствование	Строевые упражнения на месте и в движении	Корректировка техники выполнения	Рекреация	<i>Уметь</i> выполнять строевые приемы на месте и в движении
60	Лыжная подготовка	Совершенствование, индивидуальный метод	Переход с попеременного на одновременный ход	Корректировка техники выполнения	Стадион, лыжный инвентарь	<i>Уметь</i> применять переход на дистанции
61	Лыжная подготовка	Совершенствование, индивидуальный метод	Повторные отрезки 2-3 х 300м	Корректировка техники выполнения	Стадион, лыжный инвентарь	Двигательные умения и навыки
62	Строевая подготовка	Совершенствование	Строевые упражнения на месте и в движении	Корректировка техники выполнения	Рекреация	<i>Уметь</i> выполнять строевые приемы на месте и в движении
63	Лыжная подготовка	Совершенствование, индивидуальный метод.	Переход с одновременного на попеременный ход.	Корректировка техники выполнения	Стадион, лыжный инвентарь	<i>Уметь</i> применять переход на дистанции
64	Лыжная подготовка	Зачетный урок, индивидуальный метод	Прохождение дистанции 2 км на результат	Оценка: мальчики-10.00-11.00-12.30; девочки-12.00-12.30-13.30	Стадион, лыжный инвентарь	Двигательные умения и навыки
65	Строевая подготовка	Совершенствование	Строевые упражнения на месте и в движении	Корректировка техники выполнения	Рекреация	<i>Уметь</i> выполнять строевые приемы на месте и в движении
66	Лыжная	Зачетный урок,	Прохождение дистанции 3	Оценка: мальчики-	Стадион, лыжный	Двигательные умения и

	подготовка	индивидуальный метод	км на результат. Одновременный двухшажный коньковый ход.	15.30-16.30-18.00; девочки-19.30-20.00-21.00.	инвентарь	навыки
67	Лыжная подготовка	Совершенствование, индивидуальный метод	Одновременный двухшажный коньковый ход	Корректировка техники выполнения	Стадион, лыжный инвентарь	Двигательные умения и навыки
68	Строевая подготовка	Совершенствование,	Строевые упражнения на месте и в движении	Корректировка техники выполнения	Рекреация	<i>Уметь</i> выполнять строевые приемы на месте и в движении
69	Лыжная подготовка	Совершенствование, индивидуальный метод	Одновременный двухшажный коньковый ход	Корректировка техники выполнения	Стадион, лыжный инвентарь	Двигательные умения и навыки
70	Лыжная подготовка	Совершенствование, индивидуальный метод	Одновременный двухшажный коньковый ход	Корректировка техники выполнения	Стадион, лыжный инвентарь	Двигательные умения и навыки
71	Кроссовая и силовая подготовка	Совершенствование, индивидуальный метод	Метание набивного мяча, комплекс ОРУ на развитие силы	Оценка: мальчики-750-650-550см; девочки-550-500-370 см	Рекреация, туристические коврики	Двигательные умения и навыки
72	Лыжная подготовка	Совершенствование, индивидуальный метод	Одновременный одношажный коньковый ход	Корректировка техники выполнения	Стадион, лыжный инвентарь	Двигательные умения и навыки
73	Лыжная подготовка	Совершенствование, индивидуальный подход	Одновременный одношажный коньковый ход	Корректировка техники выполнения	Стадион, лыжный инвентарь	Двигательные умения и навыки
74	Строевая подготовка	Совершенствование, индивидуальный подход	Строевые упражнения на месте и в движении	Корректировка техники выполнения	Рекреация	<i>Уметь</i> выполнять строевые приемы на месте и в движении
75	Кроссовая и силовая подготовка	Совершенствование, индивидуальный подход	Комплекс ОРУ на развитие силы, отжимание	Корректировка техники выполнения	Корректировка техники выполнения	Двигательные умения и навыки
76	Легкая атлетика, спортивные игры	Ознакомление с новым материалом, индивидуальный подход, групповой метод занятия	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой движения.	Корректировка техники выполнения	Корректировка техники выполнения	Двигательные умения и навыки

77	ОРУ (общая выносливость)	Зачетный урок, фронтальный метод.	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте, оказание первой помощи. Ору с повышенной амплитудой	Фронтальный опрос, практические умения.	Журнал по ТБ, инструкции, перевязочные средства.	Основы ТБ, профилактика травматизма.
78	ОРУ (координация)	Совершенствование; групповой метод.	Совершенствование челночного бега с преодолением препятствий	Фиксирование результатов	Рекреация, секундомер	ОФК
79	ОФП	Совершенствование; групповой метод	Совершенствование передвижений баскетболиста	Корректировка техники	Рекреация, секундомер	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
80	ОФП	Совершенствование; групповой метод	Подвижные игры с элементами баскетбола	Корректировка техники и тактики	Рекреация, секундомер	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
81	ОФП (общая выносливость)	Совершенствование; групповой метод	12 - минутный равномерный бег	Снятие пульса до и после бега и через 5 минут	Рекреация, секундомер	ОФК
82	ОРУ (скоростно-силовые способности)	Совершенствование; групповой метод	Совершенствование игровых упражнений с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием	Корректировка техники движений	Рекреация, набивные мячи	ОФК
83	Легкая атлетика (прыжки в длину)	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; поточный метод	Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Совершенствование с 7 - 9 шагов разбега	Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
84	Легкая атлетика (прыжки в длину)	Совершенствование; ознакомление с новым материалом; поточный метод	Прыжок в высоту способом «согнув ноги»	Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
85	Легкая атлетика (прыжки в длину)	Зачетный урок; совершенствование; поточный метод	Прыжок в высоту способом «согнув ноги»	Фиксирование результатов	Прыжковая яма, журнал учёта результатов	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
86	Спортивные и подвижные игры	Совершенствование; групповой метод	«Пионербол» с элементами волейбола	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейбольные мячи	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
87	ОРУ (общая	Совершенствование;	Кроссовый бег 3000 м без	Корректировка	Беговая дорожка	ОФК

	выносливость)	фронтальный метод	учёта времени	техники бега		
88	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Совершенствование; индивидуальный метод	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Корректировка техники метания	Сектор для метания	ОФК
89	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Зачётный урок; совершенствование; поточный метод	Зачетный урок по метанию малого мяча на дальность	Корректировка техники метания	Сектор для метания, разметка	ОФК
90	Легкая атлетика (скорость)	Совершенствование; групповой метод	Совершенствование бега на 100 метров	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер	Двигательные умения и навыки в легкой атлетике
91	Легкая атлетика (скорость)	Зачётный урок; совершенствование; групповой метод	Учетный урок, бег 100 метров	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, журнал учета результатов	Двигательные умения и навыки в легкой атлетике
92	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Зачетный урок; совершенствование; поточный метод	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	Корректировка исполнения упражнений	Журнал учета результатов	ОФК
93	ОРУ (силовая выносливость)	Зачетный урок; совершенствование; индивидуальный метод	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	Фиксирование результатов	Секундомер, журнал учета результатов	ОФК
94	ОРУ (сила)	Зачетный урок; совершенствование; индивидуальный метод	Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	Журнал учета результатов	ОФК
95	Легкая атлетика (общая выносливость)	Зачетный урок; совершенствование; групповой метод	Бег 1000 метров с учетом времени	Фиксирование результатов	Стадион, беговая дорожка, секундомер, журнал учета результатов	ОФК
96	ОРУ (координация)	Зачетный урок; совершенствование; групповой метод	Упражнения на координацию. Челночный бег 4*9 метров	Фиксирование результатов	Рекреация, журнал учета результатов	ОФК
97	ОРУ (гибкость)	Зачетный урок;	Упражнения на гибкость.	Фиксирование	Рекреация, журнал	ОФК

		совершенствование; групповой метод	Тест- наклон туловища вперед из положения сидя	результатов	учета результатов	
98	ОРУ (атлетическая гимнастика)	Совершенствование; поточный метод	Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на параллельных брусьях	Фиксирование результатов	«Рукоход», брусья	ОФК
99	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	Зачетный урок; совершенствование; групповой метод	Совершенствование бега на 800 метров	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, журнал учета результатов	Двигательные умения и навыки, основные технические действия в легкой атлетике
100	Урок подвижных игр	Совершенствование; групповой метод	Игра по упрощенным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Двигательные умения и навыки
101	Урок подвижных игр	Совершенствование; групповой метод	Игра по упрощенным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Двигательные умения и навыки
102	Урок здоровья	Совершенствование; поточный метод	Подведение итогов учебного года. Подготовка к экзаменам	Корректировка исполнения упражнений	Выставление годовых оценок	Двигательные умения и навыки

