

Муниципальное автономное образовательное учреждение

Петелинская средняя общеобразовательная школа

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

СОГЛАСОВАНА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «20» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА

заместителем директора УОП

Н.И.Копылова

УТВЕРЖДЕНА

приказом
от «30» августа 2019г.
№ 1147.1-ОД


Н.А.Лазарева



**Рабочая программа
по физической культуре**

9 класс

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы

Галкин Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

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 приемы самомассажа и 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 и 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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

Двигательные умения, навыки и способности

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

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

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

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

Предметные результаты:

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,
- повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы физической культуры и здорового образа жизни

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

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

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

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

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

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

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

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

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

Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1	Спортивные игры	16
2	Гимнастика с элементами акробатики	15
3	Лыжная подготовка	15
4	Легкая атлетика	16
5.	Нормативы ВФСК «ГТО»	6
6		
Итого		68

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9 КЛАСС

№ уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
Раздел 1			Легкая атлетика -16 часов
- контрольные нормативы- 2			
- практических-10			
1			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
2			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест 30м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.

3			Физическая культура личности. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
4			Физическая культура личности. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
5			ОРУ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.
6			Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
7			Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
8			ОРУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.
9			Биохимическая основа метания мяча. ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
10			Соревнования по легкой атлетике, рекорды. ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
11			Соревнования по легкой атлетике, рекорды. ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно
12			Соревнования по легкой атлетике, рекорды. ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно
13			ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега – у. Подвижные игры.
14			ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.
15			ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.
16			ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега.

			Прыжок в длину с разбега – у. Подвижные игры.
Раздел 2 - контрольные нормативы-2 - практических-13			
17			ОРУ. Правила техники безопасности во время спортивных игр. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.
18			ОРУ. Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.
19			ОРУ. Профилактика простуды. Удар поворотом правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.
20			Инструктаж по ТБ.ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
21			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
22			Санитарно-гигиенические требования. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
23			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
24			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
25			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
26			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.

			Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
27			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
28			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
29			ОРУ. Правила соревнований по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
30			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
31			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача – у. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
32			ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача – у. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Раздел 3 - контрольные нормативы-4 - практических-17 Гимнастика - 15часов			
33			Инструктаж по ТБ. ЮНОШИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусках). ДЕВУШКИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс

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

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

			с обручами. Развитие координационных способностей
46			ЮНОШИ: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. ДЕВУШКИ: Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом, махом правой прыжок на левую, повороты в полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.
47			ЮНОШИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. ДЕВУШКИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов. Комбинация упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств
Раздел 4 Лыжная подготовка –15 часов - контрольные нормативы-3 - практических-19			
48			Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
49			Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
50			Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
51			Попеременный 2хшажный и 4хшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
52			Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Попеременный 2хшажный и 4хшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
53			Одновременный одношажные и двухшажные ходы. Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км
54			Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км
55			Гонка на 1 км. – Д. Гонка на 2 км. – Ю. Преодоление подъемов и

			препятствий.
56			Торможение и поворот «плугом». Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км
57			Поворот на месте махом. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км
58			Обморожение и его профилактика. Прохождение дистанции 4 - 5 км.
59			Повороты упором. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км.
60			Попеременные и одновременные ходы .Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км
61			Попеременные и одновременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км
62			Зачет. Гонка на 2 км. – Д. Гонка на 3 км. – Ю
Раздел 5 Нормативы ВФСК «ГТО» 6 ч - контрольные нормативы-1 - практических-5			
63			Прыжок в длину с места
64			Метание гранаты весом 500(700) г.
65			Поднимание туловища из положения лёжа на спине
66			Стрельба из положения стоя
67			Бег на 3000 м.
68			Подтягивание из виса на высокой(низкой) перекладине
Итого: 68 - контрольных нормативов- 12 - практических-56			