

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Яровская средняя общеобразовательная школа им. Р.И. Алимбаева»**
627038, Тюменская область, Ялуторовский район, д. Яр ул. Школьная 5, телефон 42- 174

<p align="center">«Рассмотрена» на заседании методического совета Протокол № _____ от «__» _____ 20__ года</p>	<p align="center">« Принята» на педагогическом совете Протокол № _____ от «__» _____ 20__ года</p>	<p align="center">«Утверждена» Директор МАОУ «Яровская СОШ им. Р.И.Алимбаева Хамидуллиной В.К. от «__» _____ 20__ года</p>
---	---	---

**Рабочая программа
по физической культуре
для 9 класса**

Составитель: учитель физической культуре
Казанцева Гульниса Миннебаевна

2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 класса.

Рабочий план разработан на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.01.2012г. № 69 « О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, утвержденный (изменения в приказ от 5 марта 2004г. № 1089).
2. Приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»
3. Основной образовательной программы основного и среднего общего образования МАОУ «Яровская СОШ им. Р.И.Алимбаева»
4. Учебного плана МАОУ «Яровская СОШ им. Р.И.Алимбаева» на 2015-2016 учебный год.
5. Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
6. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010): -
7. Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-9 классах 102 часа в год.

Количество часов:

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую* часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная* часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- развивать основные физические качества и способности, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт;
- приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих 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;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

• УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов(уроков)	
		классы	
1.	Базовая часть	8	9
		75	75
1.1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков	
1.2.	Легкая атлетика	21	21
1.3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	18	18
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.5.	Лыжная подготовка	18	18

II.	Вариативная часть	27	27
2.1.	Легкая атлетика	6	6
2.2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	9	9
	Гимнастика с элементами акробатики	3	3
	Лыжная подготовка	3	3
	Кроссовая подготовка	6	6
III	Итого	102	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля:

Естественные основы.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

5-9 классы. Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением 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.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушаг, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 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.

2. Демонстрировать уровень физической подготовки:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м,с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
Выносливость	Бег 2000 м, мин,с	8,5	10,2
Координация	Последовательность выполнения пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов.

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол – во часов	№ урока	Тип урока Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	Примечание	Домашние задание	Корректировка	
								план	дата
Легкая атлетика	<p>Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.</p> <p>Спринтерский бег, эстафетный бег</p> <p>Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.</p> <p>Помощь в судействе.</p>	8ч	1 четверть 24 ч.						
			1	Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражн. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	09.15	
			2	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	09.15	
			3	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	09.15	
			4	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	09.15	
			5	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	09.15	
			6	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	09.15	
			7	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	09.15	
	8	Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Мальчики 8.6-5, 8.9-4, 9.1-3 девочки 9.1-5, 9.3-4, 9.7 -3	комплекс 1	09.15			
	Прыжок в длину, метание малого мяча	4 ч	9	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на	Умет прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.		комплекс 1	09.15	

	Теория: История отечественного спорта.			дальность с места. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега			
			10	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега		комплекс 1	09.15
			11	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега		комплекс 1	09.15
			12	Учетный. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега Оценка техники метания мяча	Мальчики 420-400 – 380. Девочки 380-360-340.	комплекс 1	09.15
	Бег на средние дистанции	3ч	13	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.		комплекс 1	10.15
			14	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.		комплекс 1	10.15
			15	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20. Девочки 7.30.- 8.30-9.00	комплекс 1	10.15
Спортивные игры	Баскетбол Инструктаж по Т/б	12 ч	16	Изучение нового материала. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	10.15
			17	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	10.15
			18	Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов	Уметь играть в волейбол по упрощенным		комплекс 2	10.15
	Правила игры, терминология игры							

Теория: Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.		передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.	правилам. Применять в игре технические приемы.				
	19	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов 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 волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	10.15	
	20	Совершенствования Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов 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 б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	10.15	
	21	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов 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 б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке		комплекс 2	10.15	
	22	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов 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 б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	10.15	
	23	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	10.15	
	24	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	10.15	
	2 четверть 24 ч,						
	25	Комплексный	Уметь играть в волейбол по упрощенным		комплекс 2	11.15	

				Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра. Правила б\б.	правилам. Применять в игре технические приемы.				
			26	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	11.15	
			27	Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	11.15	
Гимнастика	Висы Строевые упражнения Техника безопасности во время занятий. Теория: Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	7 ч	28	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей Инструктаж по ТБ..	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в вися.		комплекс 3	11.15	
			29	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в вися.		комплекс 3	11.15	
			30	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в вися.		комплекс 3	11.15	
			31	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в вися.		комплекс 3	11.15	
			32	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом	Уметь выполнять строевые упражнения.		комплекс 3	11.15	

			(д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Выполнять упражнения в висе.			
		33	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.		комплекс 3	11.15
		34	Учетный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе. Выполнение на технику подъем переворотом. Подтягивание в висе	Мальчики 10-5;8-4; 6-3. Девочки 16-12-8	комплекс 3	11.15
Опорный прыжок, строевые упражнения, лазанье Страховка и самостраховка во время занятий. Теория: Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и	7 ч	35	Комплексный. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3	12.15
		36	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3	12.15
		37	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3	12.15
		38	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь		комплекс 3	12.15

тестирования уровня двигательной подготовленности.				лазать по канату в два приема.			
	39	Совершенствования. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3	12.15
	40	Совершенствования. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3	12.15
	41	Учетный. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема. Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазанье по канату 6 м – 12 с (м)		комплекс 3	12.15
Акробатика	7 ч	42	Изучение нового материала. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3	12.15
		43	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3	12.15
		44	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3	12.15
		45	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3	12.15
Пользование баней.							
Теория: Основопологающие принципы олимпизма							

			46	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3	12.15	
			47	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3	01.16	
			48	Учетный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов. Выполнение на оценку технику акробатических элементов		комплекс 3	01.16	
3 четверть 30 ч.									
Лыжная подготовка	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.	15 ч	49	Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму		комплекс 1	01.16	
			50	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1	01.16	
			51	Совершенствование.СУ Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1	01.16	
			52	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1	01.16	
	Лыжные ходы								

Теория: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	53	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»	комплекс 1	01.16	
	54	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»	комплекс 1	01.16	
	55	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»	комплекс 1	01.16	
	56	Изучение нового материала. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.	комплекс 1	01.16	
	57	Совершенствование .С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.	комплекс 1	02.16	
Теория: Структура олимпийского движения	58	Совершенствование. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во	комплекс 1	02.16	

				время спуска со склона. Уметь оказывать первую помощь.				
		59	Комплексный. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1	02.16	
		60	Комплексный. С.У. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1	02.16	
		61	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные.		комплекс 1	02.16	
		62	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные.		комплекс 1	02.16	
		63	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 3000м. четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные.. Развитие быстроты	Уметь передвигаться попеременный четырехшажным хоом. Переход с попеременных ходов на одновременные.		комплекс 1	02.16	
Подъемы Учить: подъему в гору скользящим шагом.	3ч	64	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом.		комплекс 1	02.16	
		65	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь		комплекс 1	02.16	

				шагом Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	подниматься в гору скользящим шагом				
			66	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом			комплекс 1	02.16
Торможение.	3ч	67	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. Преодоление контруклона. Подъем «лесенкой». Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «плугом».			комплекс 1	03.16	
		68	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Преодоление контруклона. Игра «Гонка с выбыванием».	Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом. Преодоление контруклона.			комплекс 1	03.16	
		69	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Преодоление контруклона. Игра «Гонка с выбыванием».	Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом. Преодоление контруклона.	М. Д. 5-16.00 17.00 4-16.30 18.00 3-17.30 19.00		комплекс 1	03.16	
Спортивные игры	Волейбол Инструктаж по т/б	15 ч	70	Изучение нового материала. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.			комплекс 2	03.16
			71	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.			комплекс 2	03.16
			72	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники передачи мяча сверху			комплекс 2	03.16

Теория: Психологический аспект спортивных достижений			двумя руками в прыжке в парах			
	73	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	03.16
	74	Комплексный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	03.16
	75	Комплексный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	03.16
	76	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	03.16
	77	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	комплекс 2	0316
	78	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	03.16
Теория: Анализ техники физических упражнений, их освоение и						

выполнение по показу, объяснению и описанию я	79	Комбинированный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нижней прямой подачи		комплекс 2	04.16		
	4 четверть 24 ч.							
	80	Комбинированный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нижней прямой подачи		комплекс 2	04.16		
	81	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	04.16		
	82	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	04.16		
	83	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	04.16		
	84	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	04.16		

Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Инструктаж по ТБ Теория: История отечественного спорта.	6ч	85	Комплексный. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта..	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1	04.16	
			86	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1	04.16	
			87	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1	04.16	
			88	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1	04.16	
			89	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1	04.16	
			90	Учетный. Бег на результат 3000 м (Ю) и 2000 м (д). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Мальчики 16.00-17.00-18.00. Девочки 10.30-11.30.-12.30	комплекс 1	04.16	
Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег Теория: Олимпийское и паралимпийское движение	4ч	91	Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	05.16	
			92	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	05.16	
			93	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	05.16	
			94	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	05.16	

			Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.					
		95	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	05.16	
		96	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	05.16	
		97	Комплексный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	05.16	
		98	Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью.	Мальчики 8.6-5, 8.9-4, 9.1-3 Девочки 9.1-5, 9.3-4, 9.7 -3	комплекс 1	05.16	
Прыжок в высоту, метание малого мяча в неподвижную цель	4 ч	99	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1	05.16	
		100	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1	05.16	
		101	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1	05.16	
		102	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учет техники выполнения прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1	05.16	

Учебно – методическое обеспечение.

Программы по физической культуре

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта основного общего образования.
2. **Примерная** программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

Учебники по физической культуре

1. **Физическая культура:** Учебник для учащихся V - VII классов общеобразоват. учреждений/ В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов и др; Под ред. Г.Б. Мейксона и др. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 1997.-140с.: ил.
2. **Физическая культура:** Учебник для учащихся VIII - IX кл. общеобразоват. учреждений/ Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И.Ляха и др; Под ред. Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.-112с.: ил

Материально – техническое и информационно – техническое обеспечение

Учебные диски

1. «Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель 2010.
2. Физическая культура 1-11 классы - (компакт-диск) - издательство Учитель 2010
3. «История Спорта» - компакт – диск
4. Уроки – проекты по темам школьной программы, разработанные учителями физической культуры МОУСОШ №8:
 - техника безопасности на уроках по ФК;
 - Похитители здоровья.
 - Баскетбол
 - Волейбол
 - Гимнастика
 - Футбол
 - Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;
 - История Олимпийских игр и др
 1. Стенка гимнастическая - Г
 2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г

3. Козел гимнастический – Г
4. Конь гимнастический – Г
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Канат для лазания с механизмом крепления -Г
7. Скамейка гимнастическая – Г
8. Мост гимнастический подкидной – Г
9. Коврик гимнастический- Г
10. Гимнастические маты – Г
11. Мяч малый (теннисный) – Г
12. Мяч гимнастический - Г
13. Скакалка гимнастическая – Г
14. Палка гимнастическая – Г
15. Сетка для переноса мячей – Д
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
17. Мячи баскетбольные - Г
18. Мячи волейбольные — Г
19. Сетка волейбольная – Д
20. Стойки волейбольные – Д
21. Мячи футбольные – Г
22. Аптечка медицинская – Д
23. Спортивный зал – игровой
24. Секундомер – Д
25. Измерительная лента - Д

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.