

**Кировское областное государственное общеобразовательное  
бюджетное учреждение  
«средняя школа с. Ныр  
Тужинского района Кировской области»**

**Обсуждено:**

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Воронова Н.В.

**Согласовано:**

Заместитель директора школы по

УР с. Ныр

\_\_\_\_\_ Новикова Ю.В.

**«Утверждаю»**

Директор КОГОБУ СШ с.Ныр

\_\_\_\_\_ Тохтеева Н.Г.

Приказ №112-од от 18.06.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
для 9 класса

Составитель: Киляков Иван Васильевич  
учитель физической культуры

с. Ныр 2024 год

## **Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные.**

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

### **Метапредметные:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) 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);

**Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 9 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Спортивные игры (волейбол)	6
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Легкая атлетика	16
5	Лыжная подготовка	16
6	Баскетбол	8
7	Футбол	4
8	Плавание	2
	Итого	68

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

**Количество контрольных уроков**

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
8	1	2	2	1	6

**Учащиеся должны продемонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

№урока п/п	Наименование раздела программы	Тема урока в соответствии с Госстандартом основного общего образования	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания учебного материала	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	Факт проведения
1	<b>1.Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> <b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Легкая атлетика: 8 часов	<b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</b> Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, эстафетный, бег	(12) 1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках л/а Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2 Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Повторить стартовый разгон . Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Знать уровень физической подготовленности	Индивидуальный.	Комплекс 1		
2	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Легкая атлетика	<b>.1.</b> Требования безопасности и профилактике травматизма. <b>2.</b> Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. 2.1.Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, эстафетный бег	2	Повторение ЗУН	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.  Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБна уроках л/а	Знать основы ЗОЖ Уметь пробегать короткие дистанции с максимальной скоростью	Индивидуальный.	Комплекс 1		
3	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Легкая атлетика	<b>Физические качества</b> и их связь с физической подготовленностью человека, основы их развития и тестирования. 2.Легкоатлетические	3	Повторение ЗУН	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 м. бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы	Знать5 физических качеств	Индивидуальный.	Комплекс 1		

		упражнения: старты – низкий, эстафетный, бег			обучения двигательным действиям					
4	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Легкая атлетика	Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, эстафетный, бег	4	<b>Урок обобщающего повторения</b>	Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью. Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	Корректировка техники упражнений Мальчики: 8,6 - «5»; 8,9-«4»; 9,1-«3».  Девочки: 9,1 - «5»; 9,3 - «4»; 9,7 - «3»	Повторить технику стартов		
5	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Легкая атлетика	Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	5	<b>обобщающего повторения</b>	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости бег 400м. История отечественного спорта	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	Корректировка техники упражнений	Повторить технику стартов		
6	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Легкая атлетика	Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	6	<b>обобщающего повторения</b>	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости бег 400м. История отечественного спорта	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	Корректировка техники упражнений	Повторить технику стартов		
7	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной</b>	10	Совершенствование ЗУН	Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Простейшие приемы самомассажа. Бег 2000 м (мальчики) и	Знать . Простейшие приемы самомассажа, Ум	Оценка техники бега	Комплекс 1		

	Легкая атлетика	<b>направленностью</b> 2.Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча.			1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Лучшие спортсмены лёгкоатлеты школы, района, области. Игра футбол или мини- футбол.	еть пробегать длинные дистанции.				
8	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Легкая атлетика	<b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью</b> 2.Легкоатлетические упражнения: старты – низкий, с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	11	СовершенствованиеЗУН	Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Простейшие приемы самомассажа. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Знать . Простейшие приемы самомассажа,Уметь пробегать длинные дистанции.	Оценка техники бега	Комплекс 1		
9	Спортивные игры. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе 8 часов	Технические приёмы и тактические действия в баскетбол Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведений и бросков	1	Изучение нового материала	Техники безопасности на уроках по баскетболу. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в баскетбол	Знать т/Б на уроках баскетбола	Корректировка техники упражнений.	Выучить правила игры		
10	Технические приёмы и тактические действия в	<b>1.Основы физической культуры и здорового образа</b>	2	Совершенствования ЗУН	Техники безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда,	Знать т/Б на уроках баскетбола	Корректировка техники ведений и	Выучить правила игры		



	баскетболе	<b>жизни.</b> Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведений и бросков.			игровые положения. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в баскетбол-3х3.5х5.		передач			
11	Баскетбол	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	4	Совершенствования ЗУН	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра.	Знать правила игры, уметь играть в б/бол	Корректировка техники ведений и передач, бросков	Выучить правила игры, работать с мячом.		
12	Баскетбол	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	4	Совершенствования ЗУН	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра.	Знать правила игры, уметь играть в б/бол	Корректировка техники ведений и передач, бросков	Выучить правила игры, работать с мячом.		
13	Баскетбол	Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы и тактические действия	6	повторения	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	Знать правила игры, уметь играть в б/Бол	Оценить технику сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	Выучить правила игры, работать с мячом.		
14	Технические приёмы и тактические действия в	Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы	8	Совершенствования ЗУН	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от	Знать правила игры, уметь играть в б/Бол	Оценить технические приёмы в	Выучить правила игры, работать с		

	баскетболе	и тактические действия			плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра.		баскетбол е.	мячом.		
15	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе	Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы и тактические действия	8	Совершенствования ЗУН	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра.	Знать правила игры, уметь играть в б/Бол	Оценить технические приёмы в баскетболе.	Выучить правила игры, работать с мячом.		
16	Баскетбол	Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы и тактические действия	12	Обобщающего повторения	Правила соревнований. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Учебно – тренировочная игра.	Знать правила игры, уметь играть в б/бол	Оценить технические действия в игре.			
17	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах 16 часов	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показатели. <u>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u>	1	Изучение нового материала	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: гимнастическая перекладина, гимнастические брусья (м), Гимнастические брусья Правила поведения и техники безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на развитие координационных способностей ОРУ на гимнастической стенке. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	Знать правила Т/Б при выполнении упражнений на гимнастических снарядах	Корректировка техники выполнения упражнений	Выучить комбинацию упражнений на брусьях. Подъем переворотом махом. Силловые упражнения		
18	Гимнастика	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показатели. <u>Упражнения и комбинации на спортивных</u>	3	Совершенствования ЗУН	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Элементы реалаксации и аутотренинга Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами.. Строевые упражнения. Акробатика (м,д). Опорный прыжок. ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема	Знать правила Т/Б при выполнении упражнений на гимнастических снарядах	Корректировка техники выполнения упражнений	Выучить комбинацию упражнений на брусьях. Подъем переворотом махом. Силловые упражнения		

		<u>снарядах:</u>								
19	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации (м, д), опорный прыжок.	5	Совершенство вания ЗУН	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. переворот в сторону, «мост» из положения стоя и лежа. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Знать правила Т/Б при выполнении упражнений на гимнастических снарядах Уметь выполнять акробатические упр и опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений	Выучить комбинацию акробатических упр.		
20	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации (м, д), опорный прыжок.	7	Совершенство вания ЗУН	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Опорный прыжок. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, переворот в сторону, «мост» из положения стоя и лежа.	Уметь выполнять акробатические упр и опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений	Выучить комбинацию акробатических упр		
21	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации (м, д), опорный прыжок.	7	Совершенство вания ЗУН	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Опорный прыжок. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, переворот в сторону, «мост» из положения стоя и лежа.	Уметь выполнять акробатические упр и опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений	Выучить комбинацию акробатических упр		
22	Гимнастика	Способы закаливания организма, простейшие приёмы	10	Обобщающего повторения	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Из стойки спиной к перекладине вис стоя согнувшись,	Уметь выполнять акробатические упр и опорный прыжок	Оценка акробатической комбинации	Выучить комбинацию акробатических упр		

		самомассажа. Акробатические упражнения и комбинации (м,			толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах; подъем переворотом в упор махом и силой. Упражнение на перекладине (м), бревне (д). Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, равновесие на одной ноге. Прыжок через гимнастического «коня», »козла».	прыжок	ии. Корректировка техники выполнения упражнений	ских упр		
23	Гимнастика	Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. Акробатические упражнения и комбинации (м,	10	Обобщающ его повторения	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Из стойки спиной к перекладине вис стоя согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах; подъем переворотом в упор махом и силой. Упражнение на перекладине (м), бревне (д). Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, равновесие на одной ноге. Прыжок через гимнастического «коня», »козла».	Уметь выполнять акробатические упр и опорный прыжок	Оценка акробатической комбинации. Корректировка техники выполнения упражнений	Выучить комбинацию акробатических упр		
24	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. <u>Комбинированные упражнения на гимнастических брусках</u>	12	Совершенствования ЗУН	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. . Комбинированные упражнения на гимнастических брусках. Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; Развитие силы, гибкости.	Уметь самостоятельно выполнять комплексы упражн. Знать комплекс упр. На гимнастических брусках	Корректировка техники выполнения упражнений	Выучить комбинацию упражн. На брусках		
25	Гимнастическая полоса препятствий	Гимнастическая полоса препятствий	15	Совершенствования ЗУН	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования: Старт - подтягивание - пролезание по гимнастической стенке- Прыжок ч/з	Уметь выполнять комплекс ОРУ с палками, проходить полосу	Фронтальная корректировка техники выполнения	Комплекс №2		

					козла- проползание по гимнастической скамейке – кувырок вперёд - лазание по канату – прыжок ч/з скакалку - финиш	препятствий	ия			
26	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	<u>Комбинированные упражнения на гимнастических брусьях</u>	16	Совершенство вания ЗУН	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками., танцевальные движения. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; подъем махом вперед в сед-ноги врозь. Вис на верхней жерди, перемах ноги врозь; из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; сед на бедре; хват за верхнюю жердь; соскок с поворотом. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать и уметь выполнять комбинированные упражнения на брусьях	Корректировка техники выполнения упражнений	Комплекс №2		
27	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Физкультурно – оздоровительные комплексы упражнений Упражнения на перекладине.	17	Комплексный	Комплекс ору для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики. Подтягивание из положения виса (м), , из положения лёжа (д). Полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования.	Знать и уметь самостоятельно выполнять комплексы упражнений	Корректировка техники выполнения упражнений	оздоровительные комплексы упражнений		
28	Гимнастическая полоса препятствий	Гимнастическая полоса препятствий	15	Совершенство вания ЗУН	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования: Старт - подтягивание - пролезание по гимнастической стенке- Прыжок ч/з козла- проползание по гимнастической скамейке – кувырок вперёд - лазание по канату – прыжок ч/з скакалку - финиш	Уметь выполнять комплекс ОРУ с палками, проходить полосу препятствий	Фронтальная корректировка техники выполнения	Комплекс №2		
29	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Физкультурно – оздоровительные комплексы упражнений Упражнения на перекладине.	17	Комплексный	Комплекс ору для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики. Подтягивание из положения виса (м), , из положения лёжа (д).	Знать и уметь самостоятельно выполнять комплексы упражнений	Корректировка техники выполнения упражнений	оздоровительные комплексы упражнений		

					Полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования.					
30	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	<u>Комбинированные упражнения на гимнастических брусьях</u>	18	Совершенство вания ЗУН	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками., танцевальные движения. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; подъем махом вперед в сед-ноги врозь. Вис на верхней жерди, перемах ноги врозь;.из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; сед на бедре; хват за верхнюю жердь; соскок с поворотом. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать и уметь выполнять комбинированные упражнения на брусьях	Корректировка техники выполнения упражнений	Комплекс №2		
31	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	<u>Комбинированные упражнения на гимнастических брусьях</u>	19	КОНТРОЛЬНЫЙ	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками., танцевальные движения. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; подъем махом вперед в сед-ноги врозь. Вис на верхней жерди, перемах ноги врозь;.из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; сед на бедре; хват за верхнюю жердь; соскок с поворотом. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать и уметь выполнять комбинированные упражнения на брусьях	Оценка выполнения упражнений на гимнастических брусьях			
32	Гимнастическая полоса препятствий	Гимнастическая полоса препятствий	20	Совершенство вания ЗУН	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования: Старт - подтягивание - пролезание по гимнастической стенке- Прыжок ч/з козла- проползание по гимнастической скамейке – кувырок вперед - лазание по канату – прыжок ч/з скакалку – финиш	Уметь выполнять комплекс ОРУ с палками, проходить полосу препятствий	Фронтальная корректировка техники выполнения	Подготовить лыжный инвентарь		
33-34	Лыжная подготовка 16 часов	Основные способы передвижения на лыжах. <u>Попеременный</u>	1-2	Изучение нового материала	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований,	Знать правила Т/Б на уроках лыжной подготовки	Корректировка техники выполнения	Проходить дистанции до 2км		

		<u>двухшажный и одновременный бесшажный ходы</u>			медицинский контроль, жюри и его обязанности. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Развитие быстроты – прохождение отрезков 30-50 метров. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости, координационных способностей.		ия Лыжных ходов			
35	Лыжная подготовка	Техника попеременногтовушажного хода	5-6	Комбинированный	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Ускорение 60-80х4м. Прохождение дистанции в среднем темпе 5км – м, 4км – д.. Горная часть спуски и подъёмы, повороты переступанием. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику ходов	Корректировка техники выполнения Лыжных ходов	Правила соревнований по лыжным гонкам		
36	Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах. <u>Коньковый ход.</u>	7-8	Комбинированный	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Ускорение 60-80х4м. Прохождение дистанции в среднем темпе 5км – м, 4км – д.. Горная часть спуски и подъёмы, повороты переступанием. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику ходов	Корректировка техники выполнения Лыжных ходов	Правила соревнований по лыжным гонкам		
37	Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах Коньковый ход.	9-10	Комбинированный	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Развитие выносливости дистанция мальчики - 6км., девочки – 5км. Горная часть спуски и подъёмы, повороты переступанием. Развитие	Уметь выполнять технику конькового хода	Корректировка техники выполнения Лыжных ходов	Проходить дистанцииид о 2км изученным и ходами		

					координирующих способностей, выносливости.					
38	Лыжная подготовка	Преход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход.	11-12	Обобщающ его повторения	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие быстроты: мальчики 3х80м, девочки 3х60и Преход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции в среднем темпе (м) – 5км, (д) – 3 км. Развитие координирующих способностей, выносливости.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные	Корректировка техники переходов с хода на ход	Проходить дистанции до 3км изученным и ходами. Горнолыжная техника.		
39-40	Лыжная подготовка	Преход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход.	13-14	Комбинированный	Смазка лыж. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши - 3 км., девушки – 2км. с тремя ускорениями по 150 м. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Развитие координирующих способностей, выносливости.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные. Уметь смазывать лыжи.	Корректировка техники переходов с хода на ход	Проходить дистанции до 3км изученным и ходами. Горнолыжная техника.		
41-42	Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах. Эстафеты (зона передачи эстафеты)	15-16	Комбинированный	Правила соревнований по лыжным гонкам: Эстафета. Зона передач эстафеты. Цвета стартовых номеров, передача эстафеты, дисквалификация. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Прохождение эстафеты. Мальчики – 4х500м, девочки - 4х450м. Прохождение дистанции в среднем темпе 4-3км. Изученными ходами. Развитие координирующих способностей, выносливости.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные	Корректировка техники переходов с хода на ход	Проходить дистанции до 3км изученным и ходами. Горнолыжная техника.		
43-	Лыжная	Основные способы	17-	Обобщающ	Переход с одновременных ходов на	Уметь	Корректировка	Выполнить		



44	подготовка	передвижения на лыжах. Техника лыжных ходов.	18	его повторения	попеременные хода. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции в среднем темпе мальчики – 6км., девочки – 5 км. Развитие координирующих способностей, выносливости.	выполнять переход с попеременных ходов на одновременные	овка техники переходов с хода на ход	смазку лыж		
45-- 46	Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах. Техника лыжных ходов.	19- 20	Обобщающ его повторения	Закрепление индивидуальной техники лыжных ходов. Переход одновременных ходов на попеременные хода. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции в среднем темпе мальчики – 7км., девочки – 5 км. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие координирующих способностей, выносливости.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь выполнять технику ходов	Оценка индивидуальной техники лыжных ходов.	Горно-лыжная техника.		
47- 48	Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов. Преодоление подъёмов и препятствий	21- 22	Обобщающ его повторения	Закрепление индивидуальной техники лыжных ходов. Переход одновременных ходов на попеременные хода. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции в среднем темпе мальчики – 5км., девочки – 3 км. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие скоростной выносливости	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь выполнять технику ходов	Оценка индивидуальной техники лыжных ходов.( Преодоление подъёмов и препятствий	Горно-лыжная техника.		
49	Волейбол	Технические приёмы в волейболе. Нападающий удар при встречных передачах	3	Комбинированны	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3 – ю зону. Развитие координационных способностей.	Знать официальные правила волейбола. Уметь выполнять подачи мяча.	Корректировка техники выполнения	Упражнения с волейбольным мячом		
50	Волейбол	Технические приёмы	4	Обобщающ	Официальные волейбольные правила:	Знать	Корректировка	Упражнения		

		и тактические действия в волейболе: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.		его повторения	игровой формат, игровые действия. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. групповые и индивидуальные тактические действия. Игра в нападении через 3 – ю зону. Развитие координационных способности	официальные правила волейбола. Уметь выполнять подачи мяча	овка техники выполнения. Оценить технику передач мяча сверху двумя руками	я с волейбольным мячом		
51	Волейбол	Технические приёмы и тактические действия в волейболе: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.	4	Обобщающ его повторения	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. групповые и индивидуальные тактические действия. Игра в нападении через 3 – ю зону. Развитие координационных способности	Знать официальные правила волейбола. Уметь выполнять подачи мяча	Корректировка техники выполнения. Оценить технику передач мяча сверху двумя руками	Упражнения с волейбольным мячом		
52	Волейбол	Технические приёмы и тактические действия в волейболе: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.	5	Комбинированные	Официальные волейбольные правила: Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей.	Знать официальные правила волейбола. Уметь выполнять подачи мяча	Корректировка техники выполнения	Упражнения с волейбольным мячом		
53	Волейбол	Технические приёмы и тактические действия в волейболе: передача мяча через сетку, нижняя прямая	5	Комбинированные	Официальные волейбольные правила: Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача,	Знать официальные правила волейбола. Уметь выполнять	Корректировка техники выполнения	Упражнения с волейбольным мячом		

		подача, приём мяча после подачи.			приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей.	подачи мяча				
54	Волейбол	Технические приёмы и тактические действия в волейболе:	9	Совершенствование изученных ЗУН	Официальные волейбольные правила: Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей.	Знать официальные правила волейбола. Уметь выполнять нападающий удар	Индивидуальный	Совершенствовать технические приёмы волейбола. Официальные правила волейбола.		
55	Лёгкая атлетика 8 часов	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега.	1	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедра, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Метание мяча.	Знать правила Т/Б на уроках Л/А. Уметь прыгать в высоту.	Индивидуальный. Подбор разбега.	Прыжки ч/з скакалку за 1 мин 140 – 160раз и прыжковые упражнения.		
56	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега.	3	Комбинированный	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Метание мяча. Прыжки через короткую скакалку. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра - Лапта	Уметь прыгать в высоту.	Корректировка техники прыжка	Прыжковые упражнения. М прыжковые упражнения. Метать мяч.		
57	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика. Метание мяча	5	Изучение нового материала	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, футболом. Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей с/с системы. Бег с изменением направления. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Высокий старт стартовый разгон. Низкий старт со стартовых колодок. Круговая	Знать правила Т/Б на уроках Л/А. Уметь выполнять высокий и низкий старты	Корректировка техники упражнений.	Метать мяч.		

					эстафета 4x50м. Игра Перестрелка.					
58	Лёгкая атлетика	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег по прямой.	7	Комбинированный	Разминочный бег до 6 минут. Бег с изменением направления, скорости. Специальные беговые упражнения. Старт из различного положения. Метание мяча. Низкий старт. Бег по прямой. Бег 60м. Развитие координационных способностей. Игра футбол, мини –футбол.	Уметь выполнять низкий старт. Знать правила Т/Б на уроках Л/А.	Корректировка техники упражнений.	Выполнять специальные беговые упражнения		
59	Лёгкая атлетика	Самоконтроль при занятии легкой атлетикой. Бег на средние дистанции	10	Комбинированный	Самоконтроль при занятии легкой атлетикой. Бег до 10 минут. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Правила соревнований в эстафетном беге. Дистанция 1000м. развитие скоростной выносливости. Игра Волейбол.	Уметь распределять силы при прохождении дистанции, пробегать 1000 метров за минимальное время.	Индивидуальный.	Выполнять специальные беговые упражнения . Метать мяч.		
60	Лёгкая атлетика	Бег на средние и длинные дистанции.	12	Контрольный	Разминочный бег до 10 минут. Бег с изменением направления, скорости. История отечественного спорта. Бег в равномерном темпе 200метров. Развитие физических качеств. Правила соревнований. Русская игра «Лапта»,	Знать свои физические возможности, уметь пробегать длинные дистанции	Индивидуальный. Оценить бег на 200м М-9,20-10-11,00; д-10,20-12,00-13,00	Правила соревнований. Играть в изученные игры		
61	Лёгкая атлетика	Лёгкоатлетическая полоса препятствий.	14	Комбинированный	История отечественного спорта. Бег в равномерном темпе 15 мин. Лёгкоатлетическая полоса препятствий – бег по лабиринту-60метров-бег по бревну- лазание по гимн. стенке - бег ч/з барьеры –метание. Развитие физических качеств.	Знать историю отечественного спорта. Уметь проходить полосу препятствий	Оценка прохождения полосы препятствий.	Правила соревнований. Выполнять специальные беговые упражнения		
62	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	16		Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Игра Лапта	Уметь прыгать в длину с разбега		Правила соревнований по прыжкам.		
63	Спортивные игры.	Технические приёмы и тактические	1	Изучение нового	Т/Б при занятиях футболом. Официальные футбольные правила.	Знать правила игры в футбол,	Корректировка	Ведение и передача		

	Футбол, мини-футбол 4 часов	действия в мини-футболе		материала	Технические приемы и тактические действия в футболе, Игра голов Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра в футбол.	Уметь играть в футбол.	действий игроков	мяча. Играть в футбол		
64	Физкультурно - оздоровительная деятельность	Технические приёмы и тактические действия в мини - футболе	2	Совершенствование ЗУН	Основы туристской подготовки. Официальные футбольные правила. Технические приемы и тактические действия в футболе. Игра голов. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра в футбол.	Знать правила игры в футбол, Уметь играть в футбол.	Корректировка действий игроков	Ведение и передача мяча. Играть в футбол		
65	Спортивные игры. Футбол, мини-футбол	Технические приёмы и тактические действия в футболе	3	Совершенствование ЗУН	Официальные футбольные правила. Технические приемы и тактические действия в футболе, волейболе. Игра головой корпусом. Учебная игра в футбол.	Знать правила игры в футбол, Уметь играть в футбол.	Корректировка действий игроков	Ведение и передача мяча. Играть в футбол		
66	Спортивные игры. Футбол, мини-футбол	Технические приёмы и тактические действия в футболе	6	Контрольный	Официальные футбольные правила. Технические приемы и тактические действия в футболе, волейболе. Игра головой корпусом. Учебная игра в футбол.	Знать правила игры в футбол, Уметь играть в футбол	Оценка технических приемов и тактических действий в футболе	Правила игры. Играть в игру		
67-68	Плавание 2 часа	Основные способы плавания	2	Изучение нового материала	Способы закаливания организма. Простейшие способы самомассажа Техника безопасности при занятии плаванием. Плавание: кроль на груди, брасс. Первая медицинская помощь при солнечном ударе, правила спасения утопающих. Основные способы плавания: Кроль на груди и спине, брасс.	Знать т/безопасности при занятии плаванием. Уметь плавать брассом и кролем	Корректировка техники способов плавания	Плавать изученным и способами.		

## Перечень учебно-методического обеспечения

### Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

### Учебники:

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

### Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

### Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

### Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

### Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная

версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

### **Материально-техническое обеспечение**

#### ***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

#### ***Технические средства:***

- аудиоцентр

#### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

Лист коррекции

## Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1	Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
3	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	
4	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	
5	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.	
6	Общая физическая подготовка.	
7	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
8	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	
9	Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Двусторонняя игра.	
10	Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	
11	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	
12	Волейбол. Прием мяча после подачи.	



