****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г.,

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

 Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

 При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на ***34 учебные недели в году*.**

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»**. Технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**Раздел «Гимнастика».**  Гимнастические упражнения выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. Дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика»**. Бег на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метания.

**В разделе «Лыжная подготовка»**  основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении.

**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.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ,**

**ОКАНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ОБЩУЮ ШКОЛУ**

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

* основы истории развития физической культуры в России;
* 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 пробегать 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»; проплывать 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 четырехшажного 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 полушпагат, 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.

**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.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**( в процессе уроков)**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы**. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания**. Водные процедуры.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Релаксация (общие представления).

***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Лыжная подготовка.***

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Практическая часть**

***Спортивные игры***

***Баскетбол.***

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке**.**

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Волейбол****.*

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой напа­дающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Игра в нападе­нии в зоне 3. Игра в защите.

**Овладе­ние игрой**: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

***Футбол.***

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

 ***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колон­не и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четы­ре в движении.

 **Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Висы и упоры:** **мальчики:** подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки**: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика***

**Техника спринтерско­го бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливос­ти:** бег с гандикапом, командами, в па­рах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка***

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона. **Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  **Вид программного материала** |  **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре |  В процессе урока |
| 1.1 | ***Спортивные игры***- волейбол- баскетбол | 341321 | 341321 | 341321 | 341321 | 341321 |
| 1.2 | ***Гимнастика***  | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 1.3 | ***Легкая атлетика*** | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 1.4 | ***Лыжная подготовка*** | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
|  1.5 | ***Итого*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 83"

**Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2017/2018**

/Физкультура/9 класс/

Планирование 3 ч. в неделю 2017-18 г. Ермаков К.И.

Общее количество часов: 102

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№урока** | **Тема урока** | **Кол-вочасов** | **Содержание урока** | **Материалы, пособия** |
|
| ***Лёгкая атлетика-12 ч. Баскетбол-15 ч.******1 четверть - 27 ч*** |
|  1. | Правила безопасного поведения в местах занятий по физическому воспитанию. Спринтерский бег. | 1  |   |   |
|  2. | Лёгкая атлетика. Беговые упражнения, Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции, прыжки с места, метание мяча. | 1  |   |   |
|  3. | Стартовый разгон на короткие дистанции. | 1  |   |   |
|  4. | Техника низкого старта. | 1  |   |   |
|  5. | Бег со старта, стартовое ускорение. | 1  |   |   |
|  6. | Скоростной бег с передачей эстафетной палочки. | 1  |   |   |
|  7. | Прыжок в длину с места. | 1  |   |   |
|  8. | Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.1 | 1  |   |   |
|  9. | Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.2 | 1  |   |   |
|  10. | Метание мяча с одного шага разбега. | 1  |   |   |
|  11. | Метание мяча с одного шага разбега. Челночный бег. | 1  |   |   |
|  12. | Метание мяча с 4-5 шагов разбега. | 1  |   |   |
|  13. | Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.1 | 1  |   |   |
|  14. | Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.2 | 1  |   |   |
|  15. | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении.1 | 1  |   |   |
|  16. | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении.2 | 1  |   |   |
|  17. | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. | 1  |   |   |
|  18. | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1  |   |   |
|  19. | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | 1  |   |   |
|  20. | Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1  |   |   |
|  21. | Действия против игрока с мячом. | 1  |   |   |
|  22. | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. | 1  |   |   |
|  23. | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.1 | 1  |   |   |
|  24. | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.2 | 1  |   |   |
|  25. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4) . | 1  |   |   |
|  26. | Совершенствовать позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4) .1 | 1  |   |   |
|  27. | Совершенствовать позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4) .2 | 1  |   |   |
|  ***Баскетбол-6 ч. Гимнастика-7 ч. Лыжная подготовка-8 ч.******2 четверть - 21 ч*** |
|  1. | Баскетбол. Инструктаж по ТБ и ОТ. Варианты ведения мяча. Броски мяча без и с сопротивлением. | 1  |   |   |
|  2. | Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | 1  |   |   |
|  3. | Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | 1  |   |   |
|  4. | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1  |   |   |
|  5. | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты.Личная защита. | 1  |   |   |
|  6. | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | 1  |   |   |
|  7. | Гимнастика. ТБ. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением. | 1  |   |   |
|  8. | Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки. | 1  |   |   |
|  9. | Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1  |   |   |
|  10. | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. | 1  |   |   |
|  11. | Попеременный двухшажный ход. | 1  |   |   |
|  12. | Висы. Строевые упражнения | 1  |   |   |
|  13. | Попеременный четырехшажный ход. | 1  |   |   |
|  14. | Спуск с изменением стоек. | 1  |   |   |
|  15. | Упражнения на гибкость, пресс. | 1  |   |   |
|  16. | Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. | 1  |   |   |
|  17. | Поворот переступанием в движении. | 1  |   |   |
|  18. | Техника опорного прыжка. | 1  |   |   |
|  19. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. | 1  |   |   |
|  20. | Подъемы, торможения и повороты. | 1  |   |   |
|  21. | Опорный прыжок. | 1  |   |   |
|  ***Гимнастика-9 ч. Лыжная подготовка-8 ч. Волейбол-13 ч.*** ***3 четверть- 30 ч*** |
|  1. | Гимнастика. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. | 1  |   |   |
|  2. | Комбинации из ранее освоенных элементов. | 1  |   |   |
|  3. | Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. | 1  |   |   |
|  4. | Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор.2 | 1  |   |   |
|  5. | Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1  |   |   |
|  6. | Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор.3 | 1  |   |   |
|  7. | Акробатика. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. | 1  |   |   |
|  8. | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо. | 1  |   |   |
|  9. | Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и рукоходе. | 1  |   |   |
|  10. | Развитие силовых способностей. | 1  |   |   |
|  11. | Упражнения на гибкость. Развитие координационных способностей. | 1  |   |   |
|  12. | Лыжная подготовка. ТБ и ОТ .Попеременный двухшажный ход. | 1  |   |   |
|  13. | Одновременный двухшажный ход. | 1  |   |   |
|  14. | Волейбол. Инструктаж Т/Б. Стойки и передвижения повороты, остановки. | 1  |   |   |
|  15. | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. | 1  |   |   |
|  16. | Одновременный двухшажный ход. | 1  |   |   |
|  17. | Волейбол. Прием и передача мяча. | 1  |   |   |
|  18. | Лыжная подготовка. Попеременный четырёхшажный ход. | 1  |   |   |
|  19. | Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. | 1  |   |   |
|  20. | Волейбол. Прием мяча после подачи. | 1  |   |   |
|  21. | Лыжная подготовка. Совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного на другой. | 1  |   |   |
|  22. | Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. | 1  |   |   |
|  23. | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1  |   |   |
|  24. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | 1  |   |   |
|  25. | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1  |   |   |
|  26. | Прямой нападающий удар. | 1  |   |   |
|  27. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | 1  |   |   |
|  28. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1  |   |   |
|  29. | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1  |   |   |
|  30. | Индивидуальное и групповое блокирование. | 1  |   |   |
|  ***Лёгкая атлетика-14 ч. Лапта-10 ч.*** ***4 четверть- 24 ч*** |
|  1. | Инструктаж по ТБ и ОТ в спортивном зале и на улице на уроках легкой атлетики, спортивным играм. | 1  |   |   |
|  2. | Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. | 1  |   |   |
|  3. | Прыжок в высоту. Переход через планку. | 1  |   |   |
|  4. | Прыжок в высоту. Приземление. | 1  |   |   |
|  5. | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». | 1  |   |   |
|  6. | Учет техники прыжка в высоту. | 1  |   |   |
|  7. | Лапта. Т.Б. Подкидывание и ловля мяча. Метание мяча на дальность. | 1  |   |   |
|  8. | Броски мяча в цель. | 1  |   |   |
|  9. | Ловля мяча. Стойка защитника. | 1  |   |   |
|  10. | Техника защиты. Перемещение защитника. | 1  |   |   |
|  11. | Передача, ловля мяча двумя руками на месте, в движении. | 1  |   |   |
|  12. | Техника нападения. Стартовая стойка. | 1  |   |   |
|  13. | Удары круглой битой. | 1  |   |   |
|  14. | Лёгкая атлетика. Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции. | 1  |   |   |
|  15. | Встречные эстафеты. | 1  |   |   |
|  16. | Лапта. Тактика защиты. Расстановка игроков. | 1  |   |   |
|  17. | Лёгкая атлетика. Старты из различных положений. Финиширование. | 1  |   |   |
|  18. | Линейная эстафета. | 1  |   |   |
|  19. | Лапта. Действия при осаливании. | 1  |   |   |
|  20. | Лёгкая атлетика. Учет бега на дистанции 60 м. | 1  |   |   |
|  21. | Метание теннисного мяча. | 1  |   |   |
|  22. | Лапта. Тактика нападения. Выбор места для перебежки. | 1  |   |   |
|  23. | Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча. | 1  |   |   |
|  24. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1  |   |   |

**Учебно-методический комплект.**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

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

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

 **Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

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

**2. 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.

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

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.