Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»**

ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050

тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)

ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»**  на заседании методсовета  Протокол №\_1\_ от  «28\_\_\_»\_\_\_08\_\_\_\_\_\_2015 г. | **«Принята»**  на педагогическом совете  Протокол №\_\_1\_\_\_\_ от  «\_31\_»\_\_\_\_\_08\_\_\_\_\_\_2015г | **«Утверждена**»  Приказ №\_81\_ од  «31\_\_» \_\_\_08\_\_\_\_\_ 2015г.  Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ИсхаковаФ.Ф. |

**Рабочая программа**

по физической культуре

9класс

( основное общее образование).

Составитель рабочей программы:

Рахимов Махтум Маскутович,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

: . 2015г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Примерной и авторской программы основного общего образования «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.:Просвещение,2007г),

а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от02.07.201г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановлением 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 01. 02.2012 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 07.08. 2009 г

.№ 1101-р.

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03 2010 г .№ 06-499;

* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19. 12. 2012 г. № 1067, зарегистрирован Минюстом России от 30.01.2013 г. Рег. № 26775 « Об утверждении федеральных перечней учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015/2016 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68( 102) часов в год.

Для прохождения учебной программы используется учебники:

**УМК учителя**- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007 г.

**УМК обучающегося**:

 Физическая культура. 8-9 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012г.

В программе Ляха В. И., Зданевича А. А. программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент(лыжная подготовка). 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. В 7-9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетикой

и кроссовой подготовкой.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего 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.

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 в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

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

Достижение цели физического воспитания учащихся 5-9 классов обеспечивается решением следующих **задач:**

1. содействовать гармоничному физическому развитию, закрепить навыки правильной осанки, укрепить здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; развить устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучить основам базовых видов двигательных действий;
3. продолжить развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
4. формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;

1. воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
2. выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
3. воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
4. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
5. содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Учебно- тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | | Кол-во часов | |  | | |  |  | | |
| Лаборатор-ные работы | | Практические работы | | | | Контроль-ные  (зачет) |
| Основы знаний о физической культуре | | В процессе урока | | | | | | | | |
| Спортивные игры (волейбол) | | 18 | |  | | 18 | | | |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | | 21 | |  | | 21 | | | |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 15 | |  | | 15 | | | | 2 |
| Легкая атлетика | | 27 | |  | | 27 | | | | 4 |
| Лыжная подготовка | | 21 | |  | | 21 | | | | 1 |
| Итого | 102 | |  | | 102 | | | | 7 | |

**СОДЕРЖЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Естественные основы**

**9 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных физических упражнениями.

**Социально-психологические основы**

**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. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирование уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

**8-9 классы.** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания**

**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.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**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 легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

**5-9 классы.** Значение занятий лыжами для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника лыжных ходов.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

С учетом состояния здоровья , уровня физического развития физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

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

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

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

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

Основы туристкой подготовки

Способы закаливания организма, простейщие приемы самомассажа

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

**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.

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

**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.

- передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действие нападающего против нескольких защитников.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**5-7 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

- акробатические упражнения и комбинации(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)

Гимнастическая полоса препятствий, опорные прыжки, лазание по канату, упражнения и композиции ритмической гимнастики,танцевальные движения

**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 легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

- Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

**Лыжная подготовка**

**5-9 классы.** Значение занятий лыжами для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника лыжных ходов.

- основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

**Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих программу учебного предмета.**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

**Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения , технические действия в спортивных играх;

- и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств , адаптивной(лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленнсти;

- осуществлять наблюдение со своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- 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 занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учащиеся должны уметь демонтировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| Передвижение на лыжах 2км | 16 мин 30 с | 21 мин 00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Тема раздела | Кол-во часов | Тема урока | Дата | Виды деятельности | Коррекция |
| 1 четверть | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | 12 | Инструктаж по ТБ. I юношеские Олимпийские игры. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 метров спец. беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4\*100м. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 2.09 | Инструктаж; строевые упр.; бег на скорость;  ОРУ; эстафета; игры |  |
| 2 |  |  | ОРУ спец. «беговые». н/старт бег по дистанции 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств. Тест: подъём туловища за 1 мин. Из положения, лёжа на спине, челночного бега 3\*10м. Основы обучения двигательным действиям. Эстафетный бег 4\*100м. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 3.09 | Развитие скорости; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры. |  |
| 3 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».  н/старт бег по дистанции 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 70-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Финиширование. Тестирование прыжка в длину с места. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м ширина. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 8.09 | Развитие скорости; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 4 |  |  | н/старт бег по дистанции 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 70-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование прыжка через скакалку, 20 сек., раз. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. Упражнение на внимание. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 9.09 | Развитие скорости; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 5 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».  н/старт до 30-40 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование бега 30 м. Тестирование подтягивания на высокой перекладине. Старты из различных И.П Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м ширина. П/игра «Вышибалы». | 10.09 | Развитие скорости; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 6 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Бег в равномерном темпе до 10 мин. Развитие выносливости. Тестирование бега на 60м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 15.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 7 | Бег на средние дистанции. Метание мяча |  | ОРУ спец. «прыжковые». Бег в равномерном темпе до 10 мин Развитие выносливости. Старты из различных И.П. Тестирование бега на 500м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Гибрид». | 16.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 8 |  |  | ОРУ спец. «беговые» Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность. Бег до 15 минут. Развитие выносливости. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 17.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 9 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Тестирование метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Развитие выносливости. Бег до 15 минут. Развитие выносливости. П/игра «Гибрид». | 22.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 10 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Тестирование броска набивного мяча: м-3 кг; д-2 кг из положения, сидя на полу. Тестирование бега на 1000м. Развитие выносливости. История отечественного спорта. П/игра «Вышибалы» | 23.09. | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 11 | Бег на длинные дистанции. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Бег 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости. П/игра «Гибрид». | 24.09 | Строевые упр.; ОРУ; развитие выносливости;  игры |  |
| 12 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Тестирование бега 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости. П/игры по выбору учащихся. Правила соревнований по лёгкой атлетике. | 29.09. | Строевые упр.; ОРУ; развитие выносливости;  игры |  |
| 13 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время упражнений на гимнастических снарядах. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). Развитие координационных способностей. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | 30.09 | Инструктаж; строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости. |  |
| 14 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекат вперёд. Махом одной толчком другой два переворота в сторону  (лицом вперёд). 2-3 шага длинный кувырок вперёд, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперёд слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекат вперёд в упор присев. Сед с наклоном вперёд и перекатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны. Развитие координационных способностей. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Эстафеты. | 1.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости. |  |
| 15 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад.Урок №14 Подтягивание в висе. Эстафета. | 6.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости, эстафеты. |  |
| 16 |  |  | Подтягивание в висе. Урок №14 | 7.10 | строевые упр.; кувырки; стойки; ОРУ; развитие координации, силы, гибкости, эстафеты |  |
| 17 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад. Урок №14 | 8.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости, эстафеты |  |
| 18 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекат вперёд. Махом одной толчком другой два переворота в сторону  (лицом вперёд). 2-3 шага длинный кувырок вперёд, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперёд слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекат вперёд в упор присев. Сед с наклоном вперёд и перекатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны. | 13.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости, эстафеты |  |
| 19 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекат вперёд. Махом одной толчком другой два переворота в сторону  (лицом вперёд). 2-3 шага длинный кувырок вперёд, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперёд слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекат вперёд в упор присев. Сед с наклоном вперёд и перекатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны. | 14.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости. |  |
| 20 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекат вперёд. Махом одной толчком другой два переворота в сторону  (лицом вперёд). 2-3 шага длинный кувырок вперёд, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперёд слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекат вперёд в упор присев. Сед с наклоном вперёд и перекатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны. | 15.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости |  |
| 21 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекат вперёд. Махом одной толчком другой два переворота в сторону  (лицом вперёд). 2-3 шага длинный кувырок вперёд, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперёд слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекат вперёд в упор присев. Сед с наклоном вперёд и перекатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны. | 20.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;комбинация,  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости |  |
| 22 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Кувырок вперёд, назад. Из упора присев стойка на голове и руках, перекат вперёд. Махом одной толчком другой два переворота в сторону  (лицом вперёд). 2-3 шага длинный кувырок вперёд, прыжок на 360 градусов (юноши). Равновесие на одной ноге. 2 кувырка вперёд слитно. Кувырок назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, перекат вперёд в упор присев. Сед с наклоном вперёд и перекатом назад выход в стойку на руки. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (лицом по направлению). С разбега 2-3 шага длинный кувырок. Прыжок вверх ноги и руки в стороны. | 21.10 | строевые упр.; кувырки; стойки; комбинация,  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости |  |
| 23 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой.  Опорный прыжок:  мальчики:  прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки:  прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами. | 22.10 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  с палками, лазание; эстафета |  |
| 24 |  |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой.  Опорный прыжок:  мальчики:  прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки:  прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами. | 5.11 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  с палками, лазание; эстафета |  |
| 25 |  |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой.  Опорный прыжок:  мальчики:  прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки:  прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами. | 10.11 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  с палками, лазание; эстафета |  |
| 26 |  |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой.  Опорный прыжок:  мальчики:  прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки:  прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.)  Круговая тренировка из 5-ти станций. Эстафета. | 11.11 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  с палками, лазание; эстафета |  |
| 27 |  |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой.  Опорный прыжок:  мальчики:  прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.) Девочки:  прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами. | 12.11 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  со скакалкой, лазание; эстафета |  |
| 28 | баскетбол | 21 | Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте. Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 17.11 | Инструктаж; стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; эстафеты |  |
| 29 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча. Передача мяча 1 рукой от плеча. Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 18.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; эстафеты |  |
| 30 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом 3:2. Развитие психомоторных способностей. Двусторонняя игра в баскетбол | 19.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков. |  |
| 31 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол |  | ОРУ спец. «беговые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом 3:2. Развитие психомоторных способностей. Игра 3:3. | 24.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков |  |
| 32 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом 3:2. Развитие психомоторных способностей. Двусторонняя игра в баскетбол | 25.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков |  |
| 33 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).  Двусторонняя игра в баскетбол | 26.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
| 34 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол |  | ОРУ спец. «прыжковые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).  Двусторонняя игра в баскетбол | 1.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
| 35 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Двусторонняя игра в баскетбол | 2.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
| 36 | Ведение мяча.  Бросок мяча по кольцу  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра в баскетбол |  | ОРУ спец. «прыжковые».  Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты.  Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Двусторонняя игра в баскетбол | 3.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
| 37 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».  Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты.  Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Двусторонняя игра в баскетбол | 8.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
| 38 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».  Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты.  Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Двусторонняя игра в баскетбол | 9.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
| 39 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».  Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты.  Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Двусторонняя игра в баскетбол | 10.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
| 40 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».  Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты.  Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли)  Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двусторонняя игра в баскетбол | 15.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 41 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».  Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты.  Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли).  Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двусторонняя игра в баскетбол | 16.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 42 | Бросок мяча по кольцу.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. Двусторонняя игра в баскетбол |  | ОРУ спец. «прыжковые».  Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты.  Броски одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли). Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двусторонняя игра в баскетбол | 17.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 43 |  |  | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. | 22.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 44 | Взаимодействие игроков в нападении и защите |  | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. | 23.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 45 |  |  | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. | 24.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 46 |  |  | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. | 29.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 47 |  |  | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. | 30.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 48 |  |  | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. | 12.01 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 49 | Лыжная подготовка | 21 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 13.01 | Инструктаж»; ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Переход с одновременных ходов на попеременные |  | Попеременный 2-хшажный и одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | 14.01 | ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
| 51 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | 19.01 | ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
| 52 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. | 20.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
| 53 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. | 21.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
| 54 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. | 26.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
| 55 | Переход с одновременных ходов на попеременные.  Лыжные гонки |  | Переход с одновременных ходов на попеременные. Лыжные гонки 1км. на время. Развитие выносливости. Эстафеты. | 27.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, эстафета |  |
| 56 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4.5 км. | 28.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость |  |
| 57 |  |  | Переход с одновременных ходов на попеременные. Лыжные гонки 2км на время. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4.5 км. П/игра «Биатлон» | 2.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость |  |
| 58 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4.5 км. | 3.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость |  |
| 59 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контр уклона. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4.5 км. | 4.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 60 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контр уклона. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4.5 км. | 9.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 61 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контр уклона. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4.5 км. | 10.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 62 |  |  | «Маркированный маршрут». Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «Ёлочкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | 11.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 63 | Чередование одновременных, попеременных ходов.  Лыжные гонки 3км |  | Чередование одновременных, попеременных ходов. Лыжные гонки 3км. на время. Эстафеты. | 16.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 64 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. | 17.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты; |  |
| 65 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4.5 км. | 18.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 66 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5 км. | 24.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 67 | Маркированный маршрут |  | «Маркированный маршрут». Чередование одновременных, попеременных ходов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км. | 25.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 68 |  |  | Чередование одновременных, попеременных ходов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км. | 26.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 69 |  |  | Чередование одновременных, попеременных ходов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км. | 1.03 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 70 | Волейбол | 18 | Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. | 2.03 | Инструктаж; стойка, перемещения, передачи, эстафета |  |
| 71 | Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. |  | Стойки и перемещение игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Физическая культура и её значение, и формирование здорового образа жизни. Игра по упрощённым правилам. | 3.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра. |  |
| 72 |  |  | Стойки и перемещение игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | 9.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра. |  |
| 73 |  |  | Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Стойки и перемещение игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | 10.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра. |  |
| 74 |  |  | Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении. | 11.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра. |  |
| 75 |  |  | Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении. | 15.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар. |  |
| 76 | Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки |  | Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении. | 16.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 77 |  |  | Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении. | 17.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 78 |  |  | Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении. | 22.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 79 |  |  | Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите. | 5.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 80 |  |  | Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите. | 6.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 81 |  |  | Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите. | 7.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 82 | Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам |  | Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении и защите. | 12.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 83 |  |  | Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении и защите. | 13.04 | Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам |  |
| 84 |  |  | Стойки и передвижение игроков. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении и защите. | 14.04 | Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам |  |
| 85 | Игра в волейбол по правилам |  | Перемещение в стойке волейболиста, остановки, повороты. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра в волейбол. | 19.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 86 |  |  | Перемещение в стойке волейболиста, остановки, повороты. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра в волейбол. | 20.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 87 |  |  | Перемещение в стойке волейболиста, остановки, повороты. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра в волейбол. | 21.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 88 | Легкая атлетика | 15 | Инструктаж по ТБ. I юношеские Олимпийские игры. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 метров спец. беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4\*100м. | 26.03 | Инструктаж, ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры |  |
| 89 | Спринтерский бег. Эстафетный бег |  | ОРУ спец. «беговые». В/старт бег по дистанции 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств. Тестирование подъёма туловища за 1 мин. Из положения, лёжа на спине. Тестирование челночного бега 3\*10м. П/игра «Уличные вышибалы». Основы обучения двигательным действиям. Эстафетный бег 4\*100м. П/игра «Два капитана». | 27.04 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры |  |
| 90 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».  В/старт бег по дистанции 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 70-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Финиширование. Тестирование прыжка в длину с места. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м ширина. П/игра «Снайвыш». | 28.04 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры |  |
| 91 | Спринтерский бег. Метание мяча |  | В/старт бег по дистанции 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 70-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование прыжка через скакалку, 20 сек., раз. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. Упражнение на внимание. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 3.05 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие  скорости и скоростно-силовых качеств. |  |
| 93 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».  В/старт до 30-40 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование бега 30 м. Тестирование подтягивания на высокой перекладине. Старты из различных И.П Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м ширина. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 4.05 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие  скорости и скоростно-силовых качеств |  |
| 94 | Бег на средние дистанции. Метание мяча |  | ОРУ спец. «беговые». Бег в равномерном темпе до 10 мин. Развитие выносливости. Тестирование бега на 60м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 5.05 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие  скорости и скоростно-силовых качеств |  |
| 95 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Бег в равномерном темпе до 10 мин Развитие выносливости. Старты из различных И.П. Тестирование бега на 500м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 10.05 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие  скорости и скоростно-силовых качеств |  |
| 96 |  |  | ОРУ спец. «беговые» Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность. Бег до 15 минут. Развитие выносливости. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 11.05 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие  скорости и скоростно-силовых качеств |  |
| 97 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Тестирование метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Развитие выносливости. Бег до 15 минут. Развитие выносливости. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 12.05 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие  скорости и скоростно-силовых качеств |  |
| 98 | Бег на длинные дистанции. |  | ОРУ спец. «беговые». Тестирование броска набивного мяча: м-3 кг; д-2 кг из положения, сидя на полу. Тестирование бега на 1000м. Развитие выносливости. История отечественного спорта. П/игра «Вышибалы» | 17.05 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры , развитие выносливости |  |
| 99 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Бег 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 18.05 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры, развитие  выносливости |  |
| 100 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Бег 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 19.05 | ОРУ, бег, игры |  |
| 101 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Бег 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости. «Гибрид», «Футбол» | 24.05 | ОРУ, бег, игры |  |
| 102 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Бег 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости. П/игра «Футбол» или «Гибрид». Правила соревнований по лёгкой атлетике. | 25.05 | ОРУ, бег, игры |  |

**Учебно-методическое обеспечение**

Лях, В.И., Физическая культура. 8-9 классы. – М.: Просвещение, 2012

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов, В.И.Ляха, А.А.Зданевича –М,:Просвещение, 2007

Л.Б.Кофман., Настольная книга учителя физической культуры.-М., «Физкультура и спорт»,1998

В.И.Ковалько., Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы.-М., «Вако», 2005

Ю.И.Портных., Спортивные и подвижные игры.-М., «Физкультура и спорт», 1977

Г.П.Богданов.,Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы.-М., «Просвещение»,1986

Г.П.Богданов.,Лыжный спорт в школе.-М., «Просвещение»,1975

**Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение**

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Скакалки гимнастические

Перекладина навесная

Набор для метания(мячи150г,т/мячи, гранаты)

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

|  |
| --- |
| Мячи волейбольные  Сетка волейбольная  Оборудование полосы препятствий  Скамейка для пресса  Мостик гимнастический  Конь гимнастический  Козёл гимнастический  Медбол 1 кг  Медбол 2 кг  Медбол 3кг  Комплект для прыжков в высоту  Эстафетные палочки  Гиря, гантели |