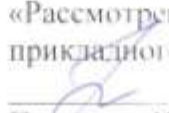


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3
664020, г. Иркутск, улица Ленинградская, дом 75, тел. 32-91-55, 32-91-54

«Рассмотрено»: РСП учителей
прикладного цикла
 Кузнецова И.В.
Протокол № 1
от «27»августа 2015г.

«Согласовано»: ЗД по УВР
 Хабардина Л.Н.
«27»августа 2015 г.

«Утверждено»: директор МБОУ
Гимназии № 3
/Трошин А.С.
Приказ № 1/б от «27»августа 2015г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 9А и 9Г
(уровень: базовый)
Учитель Муратов Евгений Игоревич**

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и авторской программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

2015-2016 учебный год

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных образовательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических

отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида личностных действий:

- личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

- смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает к деятельности, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросы: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать;
- нравственно-этическая ориентация, в том числе, и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Развитие системы универсальных учебных действий в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер ребёнка. Процесс обучения задаёт содержание и характеристики учебной деятельности ребёнка и тем самым определяет зону ближайшего развития указанных универсальных учебных действий (их уровень развития, соответствующий «высокой норме») и их свойства.

Универсальные учебные действия представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития.

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе.

Двигательные умения, навыки и способности

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

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного 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 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).

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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	
--	--	---	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности учащихся 9 классов (15 лет).

Физическое способности	Контроль упражнений	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5,5 и выше	5,3 – 4,9	4,5 и ниже	6,0 и выше	5,8 – 5,3	4,9 и ниже
Координационные	Челночный бег 3x10м, (сек.)	8,6 и выше	8,4 – 8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места, (см)	175 и ниже	190 - 205	220 и выше	155 и ниже	165 - 185	205 и выше
Выносливость	6 – минут. бег, (м)	1100 и мене е	1250 – 1350	1500 и выше	900 и ниже	1050 -1200	1300 и выше

Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, (см)	4 и ниже	8 - 10	12 и выше	7 и ниже	12 - 14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальч.),	3	7 - 8	10 и выше			
	на низкой (двочк.)				5 и ниже	12 - 13	16 и выше

**Распределение учебного времени
на различные виды программного материала (сетка часов)
для учащихся 9 класса
при трехразовых занятиях в неделю
на 2015-2016 учебный год**

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	75
1.1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2.	Легкая атлетика	21
1.3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	21

1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5.	Спортивные игры (футбол)	15
II.	Вариативная часть	27
2.1.	Легкая атлетика	6
2.2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	12
	Гимнастика с элементами акробатики	3
	Кроссовая подготовка	6
III	Итого	102

**Распределение учебного времени
по триместрам для учащихся 9 класса
при трехразовых занятиях в неделю
на 2015-2016 учебный год**

Четверть	Количество часов (уроков)
I триместр	36
II триместр	33
III триместр	33

**Распределение учебного времени
на различные виды программного материала (сетка часов)
для учащихся 9 класса
по триместрам при трехразовых занятиях в неделю
на 2015-2016 учебный год**

№ п/п	Виды программного материала	I триместр	II триместр	III триместр
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе занятий		
2	Легкая атлетика	15	-	12
3	Футбол	-	-	15

4	Гимнастика с элементами акробатики	9	12	-
5	Волейбол	-	21	-
6	Баскетбол	12	-	-
7	Кроссовая подготовка	-	-	6

Составил: _____ Муратов Е.И.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: В.И.Лях доктор педагогических наук, А.А.Зданевич кандидат педагогических наук; 9-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

1. 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. В.И.Лях доктор педагогических наук, А.А.Зданевич кандидат педагогических наук
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. В.И.Лях доктор педагогических наук, А.А.Зданевич кандидат педагогических наук
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.

Литература для педагога

Абрамов.Э.Н, Бобхова. Л. Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «физическая культура» методические рекомендации – Курган: ИПК и ПРО Курганской обл., 2006- 22 стр.

Абрамов.Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно- правовые и организованные аспекты: Методическая рекомендация- Курган ИПК и ПРО Курганской обл., 2005- 24 стр.

Коваленко. М.И., Пектиева.А.Г. Справочник учителя 1-11 класс- Ростов на Дону., Феникс, 2004- 192 стр.

Лях.В.И., Зданевич.А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл- Курган: ИПК и ПРО Курганской обл., 2005.

Малеев.Л.Б. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов физкультуры- М., «физкультура и спорт», 1991- 543стр.

Настольная книга учителя физической культуры справочник- метод. Пособие сост.Б.И.Мишин- М. «Издательство АСТ; ООО Издательство Астрель», 2003- 626 стр.

Образовательные программы и метод. Материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры ИПК и ПРО Курганской обл., Курган, 2005- 75 стр.

Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «физическая культура» ИПК и ПРО Курганской обл., Курган, 2005- 24 стр.

Федеральный компонент государственного стандарта общего обучения физической культуре ИПК и ПРО Курганской обл., Курган, 2004- 24 стр.

Холодов.Ж.К., Кузнецов.В.Е. Теория и методика физического воспитания спорта. Учебное пособие для студентов, вузов- 2-е издательство, испр. И дополн. М; Издат. Дом Академия, 2001- 480 стр.

Электронная база нормативно- правовых и методических материалов по физической культуре/ ИПК и ПРО Курганской обл.

Янсон.Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов, 2005- 435 стр библиотека учителя.

Литература для учащихся.

1. Подвижные игры. М.Н.Жуков. Издательский центр академия, 2000г.
2. Учебник « физическая культура 5-7 класс ». М.Я.Виленского. М. Просвещение,2008г.
3. Учебник « физическая культура 8-9 класс ». В.И.Лях. М.Просвещение,2008г.
4. Физическая культура в школе (журналы с 2008-2010г).
5. Школа физкультурминуток. В.И.Ковалько. М.Просвещение, 2008г.
6. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. Л.А.Обухова.М.2004г.

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

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол – во часов	№ урока	Тип урока Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	примечание	Домашние задание	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	8ч	1	Вводный. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражн. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			2	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			3	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			4	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1		
			5	Совершенствования. Низкий старт до 30 м.	Уметь пробегать 60		комплекс 1		

			Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	м с низкого старта с максимальной скоростью			
		6	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	
		7	Совершенствования. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		комплекс 1	
		8	Учетный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	Мальчики 8.6-5, 8.9-4, 9.1-3 девочки 9.1-5, 9.3-4, 9.7 -3	комплекс 1	
Прыжок в длину, метание малого мяча	4 ч	9	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Умет прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега		комплекс 1	
		10	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-	Умет прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на		комплекс 1	

				силовых качеств. История отечественного спорта.	дальность с места и с разбега			
			11	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега		комплекс 1	
			12	Учетный. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега Оценка техники метания мяча	Мальчики 420-400 – 380. Девочки 380-360- 340.	комплекс 1	
	Бег на средние дистанции	3ч	13	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.		комплекс 1	
14			Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.		комплекс 1		
15			Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00- 9.20. Девочки 7.30.- 8.30- 9.00	комплекс 1		
Спортивные	Баскетбол	12 ч	16	Изучение нового материала. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и	Уметь играть в баскетбол по упрощенным		комплекс 2	

игры

	бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.	правилам. Применять в игре технические приемы.				
17	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
18	Совершенствования. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
19	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
20	Совершенствования Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
21	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре		комплекс 2		

		защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Учебная игра. Правила б\б.	технические приемы.			
22	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3.. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
23	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
24	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
25	Комплексный Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
26	Комплексный. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание	Уметь играть в баскетбол по		комплекс 2		

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

			взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.				
31	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.		комплекс 3			
32	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.		комплекс 3			
33	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.		комплекс 3			
34	Учетный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять	Мальчики 10-5;8-4; 6-3. Девочки 16-12-8	комплекс 3			

			месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	упражнения в вися. Выполнение на технику подъем переворотом. Подтягивание в вися				
Опорный прыжок, строевые упражнения, лазанье	7 ч	35	Комплексный. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		36	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		37	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		
		38	Совершенствования. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь лазать по канату в два приема.		комплекс 3		

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

				полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.				
			44	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3	
			45	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3	
			46	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3	
			47	Комплексный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов		комплекс 3	
			48	Учетный. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной: выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов. Выполнение на оценку технику акробатических элементов		комплекс 3	
Спортивные игры	Волейбол	21ч	49	Изучение нового материала. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху	Уметь играть в волейбол по		комплекс 2	

		двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.				
	50	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
	51	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		комплекс 2		
	52	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
	53	Комплексный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		

		способностей.					
	54	Комплексный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
	55	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
	56	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	комплекс 2		
	57	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		

		способностей.				
	58	Комбинированный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нижней прямой подачи		комплекс 2	
	59	Комбинированный. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы. Оценка техники нижней прямой подачи		комплекс 2	
	60	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	
	61	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	

			координационных способностей.				
	62	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
	63	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
	64	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
	65	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
	66	Совершенствования. Стойки и перемещение	Уметь играть в		комплекс 2		

				игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.				
			67	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			68	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			69	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
Спортивные игры	Футбол	15 ч	70	Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.	Уметь играть в футбол по упрощенным		комплекс 2		

			правилам. Применять в игре технические приемы.			
71	Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
72	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
73	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
74	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
75	Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180 гр. Внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		

			76	Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180 гр. Внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			77	Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом а атаке на разных игровых местах.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			78	Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом а атаке на разных игровых местах.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			79	Групповые действия. Умение неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Действовать без мяча и с мячом а атаке на разных игровых местах.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			80	Групповые действия. Умение неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Действовать без мяча и с мячом а атаке на разных игровых местах.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2		
			81	Групповые действия. Умение неожиданное и своевременное "открывание";	Уметь играть в футбол по		комплекс 2		

				целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Действовать без мяча и с мячом а атаке на разных игровых местах.	упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.			
			82	Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	
			83	Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	
			84	Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		комплекс 2	
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6ч	85	Комплексный. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1	
			86	Совершенствования. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.		комплекс 1	

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

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

неподвижную цель		Развитие скоростно-силовых качеств.	11 — 13 беговых шагов.			
	100	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1	
	101	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1	
	102	Комплексный. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учет техники выполнения прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 — 13 беговых шагов.		комплекс 1	