Управление образования администрации МО «Заиграевский район»
МБОУ «Онохойская средняя общеобразовательная школа № 2»

Утверждаю Директор МБОУ Онохойской СОШ № 2 _____ Приказ №34/1 от «1» сентября 2014г.	Согласовано заместитель директора по УВР МБОУ_____ СОШ «1» сент 2014 г.	Программа рассмотрена и одобрена на заседании или МО, Протокол № 1 от «1» сентября 2014г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для учащихся 9 классов по физической культуре

учителя : Н.А.Нехорина.

Учебник: Физическая культура
Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич
Программа рассчитана на 3 часа

Программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией Федерации и Федерального агентства по образованию. образования по заказу Министерства образования и науки Российской

Авторская программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, на основании которой разработана рабочая программа по физической культуре, 2011 года издания. Программа адресована муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению «Онохойская средняя общеобразовательная школа №2» для 5 – 9 классов.

Цели и задачи курса

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников и бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределения учебного материала, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 часа в неделю с V по IX класс, в том числе 16 часов для проведения контрольных упражнений и тестирования на класс.

Формы организации образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее занятия). **Уроки физической культуры** – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Технологии обучения

При организации образовательного процесса используются следующие педагогические технологии:

- объяснительно-иллюстративного обучения;
- Проблемного обучения
- Развития критического мышления учащихся;
- Учебной дискуссии;
- Педагогика сотрудничества;

- Гуманно-личностная;
- Игровые;
- Коллективного способа обучения;
- Групповые;
- Системы развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

По окончанию учебного года учащиеся должны сформировать следующие компетенции:
- способность работать на уроках самостоятельно;
- способность проявлять инициативу;
- готовность замечать проблемы и искать их решения (в игровых видах спорта);
- способность осваивать какие-либо знания по собственной инициативе;
- умение принимать решения на основе здравых суждений.

Ключевые компетенции:
- ценностно-смысловые;
- общекультурные;
- учебно-познавательные;
- информационные;
- коммуникативные;
- социально-трудовые;
- компетенции личностного самосовершенствования.

Виды и формы контроля

В учебном процессе различают следующие виды контроля: оперативный, текущий, поэтапный.

На протяжении учебных занятий осуществляется оперативный контроль, который направлен на обеспечение целесообразного чередования деятельности и покоя, на оценку реакций на учебные и соревновательные нагрузки.

Текущий контроль проводится между занятиями на протяжении до одной недели, который позволяет получать данные для определения новых задач, используемых средств, методов и сопутствующих им

условий на предстоящих занятиях.

С помощью поэтапного контроля получают информацию о кумулятивном воздействии проводимых занятий.

Контроль за учебными занятиями заключается в систематической регистрации количественных значений.

Контроль за факторами внешней среды:

- погодные условия;
- состояние спортивных сооружений;
- качество спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы учета учебного процесса – журнал класса, дневник учителя.

Методы контроля – опрос, наблюдение, контрольные упражнения.

Требование к результатам обучения и освоению содержания курса

К концу учебного года учащиеся должны уметь:

* самостоятельно проводить занятия по развитию основных физических качеств;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
* тестировать двигательную подготовленность;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, уметь оказывать первую помощь при травмах;
* правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, техническими средствами физического воспитания.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения культуры;
- О способах и особенностях движения человека;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Лазание по канату на расстояние 6 м, с Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	190 12 -	175 - 18
К выносливости	Шестиминутный бег, м	1300	1100
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической

культурой и спортом, разрешать спорные проблемы.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами.
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитие целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;

* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнение заданий;

* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразности и эстетической привлекательностью;

* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимание, интереса и уважение;

* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование и содержательного наполнения;

* владение широким арсеналам двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельностью, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и Метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знание по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации

на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности,

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирование.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Планирование занятий физической культурой.
Организация досуга средствами физической культурой.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Гимнастика с основами акробатики. Организующие приемы и команды.
Акробатические упражнения и комбинации.
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча.

Коньки. Катание на коньках, повороты, остановка, катание спиной вперед.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, мини-футбол. *Игра по правилам.*

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета Ф.К.
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования	Д	
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)		
1.5	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.6	Учебник по физической культуре	К	
1.7	Дидактические материалы по основным разделам и темам	Г	
1.8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.9	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	**Демонстрационные печатные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического Развития и физической подготов-ти	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов деятелей физической культуры,	Д	

	спорта и олимпийского движения		
3	**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предметам	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	**Технические средства обучения**		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
4.2	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.3	Мегафон	Д	
4.4	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.5	Цифровая фотокамера	Д	
4.6	Мультимедиопроектор	Д	
4.7	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
5	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
	Гимнастика		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	К	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья
5.12	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.13	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	

5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Секундомер	Д	
5.22	Сетка для переноса малых мячей	Д	
Легкая атлетика			
5.23	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.24	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.25	Барьеры легкоатлетические трениров-ые	Г	
5.26	Флажки разметочные	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
Спортивные игры			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Мячи баскетбольные	Г	
5.33	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.34	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.35	Стойки волейбольные	Д	
5.36	Сетка волейбольная	Д	
5.37	Мячи волейбольные	Г	
5.38	Табло перекидное	Д	
5.39	Ворота для мини-футбола	Д	
5.40	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.41	Мячи футбольные	Г	
5.42	Номера нагрудные	Г	
5.43	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Туризм			
5.44	Палатки туристские (двуместные)	Г	
5.45	Рюкзаки туристские	Г	
5.46	Комплект туристский бивуачный	Д	
Измерительные приборы			
5.47	Пульсометр	Г	
5.48	Комплект динамометров ручных	Д	
5.49	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.50	Аптечка медицинская	Д	
6	**Спортивные залы (кабинеты)**		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для

			мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	**Пришкольный стадион (площадка)**		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Примерный календарно тематический план-график по физической культуре для 5 – 9 классов
(при трех занятиях в неделю)

Первая четверть

Раздел	**Ч**	**Сентябрь – ноябрь**

учебной программы	асы	Номера уроков 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27
Основы знаний		***В процессе уроков***
Легкая атлетика	6	
Кроссовая подготовка	6	
Баскетбол	12	
Мини-футбол	3	
Контрольные упражнения		+ + + +
Тестирование физической подготовленности		* *

Вторая четверть

Раздел учебной программы	Часы	Ноябрь – декабрь Номера уроков 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48
Основы знаний		***В процессе уроков***

Мини-футбол	7																						
Гимнастика	14																						
Контрольные упражнения								+														+	+
Тестирование физической подготовленности															*								*

Третья четверть

Раздел учебной программы	**Часы**	**Январь – март** **Номера уроков** 49 51 53 55 57 59 61 50 52 54 56 58 60 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78																					
Основы знаний		***В процессе уроков***																					
Коньки	14																						

Баскетбол	16																								
Контрольные упражнения							+	+																+	+

Четвертая четверть

Раздел учебной программы	**Часы**	**Апрель – май** **Номера уроков**																							
		79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	**100** 101	**102** 103	**104** 105
Основы знаний		***В процессе уроков***																							
Легкая атлетика	15																								
Волейбол	12																								
Контрольные упражнения												+	+						+	+		+	+		
Тестирование физической подготовленности																								*	*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс

№	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	д/з	Номер Урок
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1	**Легкая**	Спринтер-	4	Вводный	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции	**Уметь** пробегать 60 м		Ком-	1 -1нед

	атлетика	ский бег, эстафетный бег			70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	с низкого старта с максимальной скоростью		плекс 1	Сент.
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	**Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; **владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи		Комплекс 1	2- 1нед Сент.
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	**Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; **владеть** техникой передачи и приема эстафетной палочки		Комплекс 1	3-2нед Сент.
				Учетный	Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	**Уметь** пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Мальчики: 8,6 - «5»; 8,9-«4»; 9,1-«3». Девочки: 9,1 -«5»; 9,3 - «4»; 9,7 - «3»	Комплекс 1	4-2нед Сент.
		Прыжок в длину; метание малого мяча	2	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	**Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		Комплекс 1	5-2нед Сент.

				Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Мальчики: 420-400-380. Девочки: 380-360-340. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1	6-3нед сент.
2	**Кроссовая подготовка**	Бег по пересеченной местности, преодоление пре-	6	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	7-3нед сент.
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	8-3нед сент.
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	9-4нед сент.
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	10-4нед сент.
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1	11-4нед сент.
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут	Юноши: 16,00-17,00-18,00. Девочки: 10,30-11,30-12,30	Комплекс 1	12-1нед окт.

3	**Спортивные игры 22 часа**	Баскетбол	12	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Комплекс 3	13-1нед окт.

				Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком плекс З	14-1нед окт.
				Совершен-ствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком плекс З	15-2нед окт.
				Совершен-ствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Ком плекс З	16-2нед окт.
				Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, 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 тактические приемы		Ком плекс З	17-2нед окт.
				Совершен-ствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, 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 игры в баскетбол	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком плекс З	18-3нед окт.
				Совершен-ствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, 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 игры в баскетбол	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком плекс З	19-3нед окт.
				Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, 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 тактические приемы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Ком плекс З	20-3нед окт.

				Совершен-ствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, 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 тактические приемы		Ком плекс 3	21-4нед окт.
				Совершен-ствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, 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 баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком плекс 3	22-4нед окт.
				Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, 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 баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком плекс 3	23-4нед окт.
				Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, 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 баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком плекс 3	24-1нед нояб.
		Мини-футбол	10	Изучение нового материала	Обучение передвижения игрока скрестным и переставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу.	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу		Ком плекс 2	25-1нед нояб.
				Совершен-ствование ЗУН	Совершенствование передвижения игрока скрестным и переставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Эстафета с катанием набивного мяча	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема		Ком плекс 2	26-1нед нояб.
				Совершен-ствование ЗУН	Совершенствование передвижения игрока скрестным и переставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Эстафета с катанием набивного мяча	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней	Оценка	Ком плекс 2	27-1нед нояб.

						частью подъема			
				Комбини-рованный	Совершенствование передвижения игрока скрестным и переставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Применение разученных приемов в условиях игры. Подвижные игры: «сквозь защиту противника».	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема		Ком плекс 2	28-3нед нояб.
				Изучение нового материала	Ведение мяча с обводкой препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте и в движении. Удары правой и левой ногой после отскока от земли. Эстафеты	**Уметь** выполнять удары левой и правой ногой по мячу		Ком плекс 3	29-3нед нояб.
				Совершен-ствование ЗУН	Ведение мяча с обводкой препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте и в движении. Удары правой и левой ногой после отскока от земли. Эстафеты	**Уметь** выполнять удары левой и правой ногой по мячу		Ком плекс 3	30-3нед нояб.
				Комбини-рованный	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: приземление летящего мяча. Эстафеты с ведением мяча по кругу	**Уметь** выполнять остановку мяча		Ком плекс 3	31-4нед нояб.
				Комбини-рованный	Ведение мяча: в парах в различных направлениях с передачей партнеру на расстоянии 10-12 метров. Игровые упражнения. Учебная игра	**Уметь** выполнять передачу на расстоянии		Ком плекс 3	32-4нед нояб.
				Совершен-ствование ЗУН	Ведение мяча: в парах в различных направлениях с передачей партнеру на расстоянии 10-12 метров. Игровые упражнения. Учебная игра	**Уметь в**ыполнять передачу на расстоянии		Ком плекс 3	33-4нед нояб.
				Учетный	Жонглирование мячом. Прием контрольных нормативов. Учебная игра	**Уметь** выполнять жонглирование мячом	Оценка техники жонглирования	Ком плекс 3	34-4нед нояб.

4 •	**Гимнастика**	Висы. Строевые упражнения	4	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	**Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2	35-4нед нояб.
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	**Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2	36-4нед ноября
				Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	**Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2	37-1нед декабр.
				Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики - 10-8-6; поднятие ног в висе: девочки -16-12-8	Комплекс 2	38-1нед декабр.
		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	4	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	**Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Комплекс 2	39 1нед декабр.

-	-			Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	**Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках		Комплекс 2	40-2нед декабр.
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	**Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре	.	Комплекс 2	41-2нед декабр.
				Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату	**Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием	Оценка техники лазания по канату - 6 м - 12 с (мальчики)	Комплекс 2	42-2нед Дек.
		Акробатика	6	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		Комплекс 2	43-3нед декабр.
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комплекс 2	44-3нед декабр.
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять из упора присев стоику на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов		Комплекс 2	45-3нед декабр.

				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов		Комплекс 2	46-4нед декабр.
				Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов		Комплекс 2	47-4нед декабр.
				Учетный	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2	48-4нед декабр.
5	**Коньки 14 часов**	Техника передвижения на коньках	14	Изучение нового материала	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед	**Уметь** бежать со старта		Комплекс 4	49-50-2нед янв.
				Комплексный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Повороты скрестным шагом, переступанием, толчком одной ноги, не отрывая ото льда коньков	**Уметь** делать повороты скрестным шагом и переступанием		Комплекс 4	51-2нед янв.-52
				Совершенствование ЗУН	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Повороты скрестным шагом, переступанием, толчком одной ноги, не отрывая ото льда коньков	**Уметь** делать повороты скрестным шагом и переступанием		Комплекс 4	53-54-3нед янв.
				Комплексный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагоми, бег спиной вперед. Техника остановки плугом и полуплугом	**Уметь** делать торможение и остановки изученными приемами		Комплекс 4	55-56-4нед янв.

				Учетный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагоми, бег спиной вперед. Техника остановки плугом и полуплугом. Бег 400 метров. Развитие выносливости	**Уметь** пробегать 400 метров с максимальной скоростью с высокого старта		Ком-плекс 4	57-4нед янв.58
				Комплек-сный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Повороты скрестным шагом, переступанием, толчком одной ноги, не отрывая ото льда коньков	**Уметь** делать повороты скрестным шагом и переступанием		Ком-плекс 4	59-60-1нед февр.
				Учетный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагоми, бег спиной вперед. Техника остановки плугом и полуплугом. Бег 400 метров. Развитие выносливости	**Уметь** пробегать 400 метров с максимальной скоростью с высокого старта		Ком-плекс 4	61-62-2нед февр.
6	**Спортивные иргры 28 часов**	Баскетбол	16	Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком-плекс 3	63-2нед февр.
				Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком-плекс 3	64-3нед февр.
				Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком-плекс 3	65-3нед февр.
				Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком-плекс 3	66-3нед февр.

				Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком-плекс 3	67-4нед февр.
				Совершен-ствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком-плекс 3	68-4нед февр.
				Совершен-ствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком-плекс 3	69-4нед февр.
				Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком-плекс 3	70-1нед марта
				Совершен-ствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком-плекс 3	71-1нед марта
				Совершен-ствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы	Оценка техники выполнения штрафного броска	Ком-плекс 3	72-1нед марта
				Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы 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 тактические при		Ком-плекс 3	73-2нед марта

				Совершен-ствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы 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 тактические приемы		Ком-плекс 3	74-2нед марта
				Совершен-ствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы 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 тактические приемы		Ком-плекс 3	75-2нед марта
				Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы 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 тактические приемы	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Ком-плекс 3	76-3нед марта
				Совершен-ствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы 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 тактические приемы		Ком-плекс 3	77-3нед марта
				Комплек-сный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4,3х3. Учебная игра.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре тактические приемы		Ком-плекс 3	78-3нед марта
		Волейбол	12	Изучение нового материала	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Ком-плекс 3	79-нед Апр.
				Совершен-ствование ЗУН	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		Ком-плекс 3	80-1 нед апр

				Совершенствование ЗУН	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 выполнения передачи мяча сверху двумД руками в прыжке в парах \	Комплекс 3	81-1 нед апр
				Совершенствование ЗУН	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 3	82-2 нед апр
				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-ю зону. Развитие координационных способностей.	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	83-2 нед апр
				Совершенствование ЗУН	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-ю зону. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	84-2 нед апр

				Совершенствование ЗУН	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-ю зону. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3	85-3нед апреля.
				Совершенствование ЗУН	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-ю зону. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	86-3нед апреля.
				Комбинированный	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 зону. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Комплекс 3	87-3нед апреля.
				Совершенствование ЗУН	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 зону. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	88-4нед апреля.
				Совершенствование ЗУН	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 зону. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3	89-4нед апреля.

				Совершенствование ЗУН	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 зону. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	”	Комплекс 3	90-4нед апр.