

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»

197706, Санкт-Петербург, Сестрорецк, Приморское шоссе, дом 356, тел. (812) 437-34-60, 437-34-22, 437-25-35

Согласовано:
На заседании педагогического совета
№1 от 30.08 2017 года

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 317 от 30.08 2017 г
Директор школы:
В.И. Умеренков



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 9 класса
Учитель Дель Соль Первухина А.Р.
Срок реализации: 1 год (2017/2018 учебный год)

Санкт – Петербург

Примерное содержание Пояснительной записки к учебному курсу

Рабочая программа учебного курса физическая культура для 9 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, Просвещение 2010 г., допущенной Министерством образования РФ)

Комплексная цель курса: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Цель данного курса:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания:

Задачи данного курса:

- 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;

Программа рассчитана на 102 час. и зачетные уроков 17 часов.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. Двигательная деятельность представлена двумя линиями - «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность», Учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности),

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности.)

Содержание программы направлено на освоение учащимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе основного общего образования. Она включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

Часы Федерального компонента, предусмотренные на плавание, в связи с отсутствием условий для прохождения этого раздела программы в ГБОУОШИОР переданы на усиление раздела «Спортивные игры» и «Легкая атлетика».

Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Новизна программы заключается в изучении модульных вопросов программы «Профилактика употребления психоактивных веществ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции (ПУ ПАВ)» в объеме 9 класс- 2 часа.

Проводится рубежный **контроль** в форме зачета.

Особенности класса, в котором будет реализован данный учебный курс:

Возможные особенности:

- 1) *Количественный состав класса;*
- 2) *Уровень подготовленности учащихся к освоению учебного курса;*
- 3) *Реализация индивидуальных учебных планов, индивидуального расписания;*
- 4) *Формы получения образования учащимися класса (очная, дистанционная, экстернат, надомная);*
- 5) *Психологические, физиологические особенности учащихся...*

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся класса и специфики классного коллектива. При составлении рабочей программы учитывалось: небольшой состав класса в ГБОУОШИОР; спортивный профиль учащихся (волейбол и велоспорт), очная форма получения образования и тренировочный процесс учащихся.

Основная масса обучающихся класса – это дети с высоким уровнем способностей.

Требования к уровню подготовки обучающихся

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные 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.

1.Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- 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, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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 выполнения 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 целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- 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 проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом 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, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

2.Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, 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:

- знания 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.

3. 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, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- 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 достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Система формирования средствами предмета универсальных учебных умений.

1. Легкая атлетика

Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.

Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.

Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.

Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.

2. Спортивные игры.

Баскетбол

Познавательные: сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.

Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.

Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.

Волейбол

Познавательные: организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.

Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты .

Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.

Личностные: стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.

3.Гимнастика

Познавательные: овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.

Регулятивные: совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.

Коммуникативные: умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.

Личностные: адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.

Личностные: стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.

4. Лыжная подготовка

Познавательные: овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.

Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.

Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.

Личностные: проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.

Календарно –тематический план.

- 1.Выполняется в табличном виде (*см. ниже*).
- 2.Таблицу предваряет следующая информация:

Календарно-тематическое планирование

Предмет: физическая культура

Классы 9 класс

Учитель: Дель Соль Первухина А.Р.

Кол-во часов за год:

Всего 102

В неделю 3 часа

Плановых контрольных работ: 17

Планирование составлено на основе Программы общеобразовательных учреждений. Физического воспитания. 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2010

Учебник Физическая культура : 8-9 класс: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях, А-5-е изд. – М.: Просвещение, **2017**

Календарно -тематический план

№	Тема урока	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты усвоения	Домашнее задание или использование ИКТ	Дата			
							По плану	Дано фактически	По плану	Дано фактически
							9 А		9 Б	
1.Легкая атлетика – 14 уроков										
1/1	Спринтарский бег. Эстафетный бег.	Вводный	Низкий старт до 30. Бег по дистанции (70-80). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	текущий	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью.					
1/2	Спринтарский бег. Эстафетный бег.	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30. Бег по дистанции (70-80). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Инструктаж по ТБ. Основы обучения двигательным действиям.		Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью. Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи.					
3.	Спринтарский бег. Эстафетный бег.	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до30 м. Бег по дистанции (70-80 м).Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.		Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью с низкого старта. Передавать и принимать палочку в медленном беге.					
4.	Спринтарский бег. Эстафетный бег.	Учетный	Бег на результат 100 метров (мин.) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Бег на результат 100 м.мальчики: 13-9,3; 10-9,6.девочки: 10-9,8; 7-10,0	Уметь пробежать 60м с низкого старта, максимальной скоростью.					
5.	Прыжок в длину; метание малого мяча.	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места.	текущий	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение мяча.					

			История отечественного спорта.							
6.	Прыжок в длину; метание малого мяча.	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. История отечественного спорта.		Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение мяча.					
7.	Прыжок в длину; метание малого мяча.	учетный	Прыжок в длину на результат .Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат Мальчики -420-400-380 Девочки:380-360-340	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости. Метать мяч на дальность с разбега. Сохраняя характерный для техники метания ритм.					
8.	Бег на средние дистанции	Комплексный	Бег 1500м(девочки), 2000м (мальчики).ОРУ. Специальные беговые упражнения. История Отечественного спорта.	текущий	Уметь пробегать дистанцию 1500,(2000м)					
9.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комплексный	Бег 10 мин.Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.		Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут. преодолевать горизонтальные препятствия.					
10.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости, преодоление горизонтальных препятствий. История отечественного спорта.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.					
11.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости, преодоление горизонтальных препятствий. История отечественного спорта.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.					

12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство – вание ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости, преодоление горизонтальных препятствий. История отечественного спорта.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.					
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенство- вание ЗУН	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости, преодоление горизонтальных препятствий. История отечественного спорта.		Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.					
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши), 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	Мальчики-16.00-17.00-18.00 Девочки-10.30-11.30-12.30	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.					
Гимнастика с элементами акробатики- 14ч										
2/1	Висы. Строевые упражнения.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики), Подъём переворотом махом (девочки).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ.	текущий	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимн. упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.					
2.	Висы. Строевые упражнения.	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики), Подъём переворотом махом (девочки).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Изложение взглядов и отношений к физ.культуре. к ее материальным и духовным ценностям..		Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.					
3.	Висы. Строевые	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в		Уметь выполнять строевые упражнения,					

	упражнения.		висе. Подъём переворотом силой (мальчики), Подъём переворотом махом (девочки).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Изложение взглядов и отношений к физ.культуре. к ее материальным и духовным ценностям..		упражнения в висе.						
4.	Строевые упражнения.	учётный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики), Подъём переворотом махом (девочки).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	Мальчики:9-7-5 Девочки:17-15-8	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.						
5.	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма.	текущий	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.						
6.	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Совершенство – вание ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения.		Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.						
7.	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Совершенство – вание ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма.		Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема .передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.						
8.	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в	учётный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату .	Выполнение на оценку комбинации в равновесии.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема , выполнять сход с наклонной скамейки сбегаением.						

	равновесии									
9.	Акробатика.	Изученное 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.	текущий	Стойка на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами ,равновесие стоя боком у гимнастической стойки					
10.	Акробатика.	комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в Стойка на голове, равновесие стоя боком у гимнастической стойки полушпагат (девочки).ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		Стойка на голове, равновесие стоя боком у гимнастической стойки					
11	Акробатика.	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		Стойка на голове, равновесие стоя боком у гимнастической стойки					
12	Акробатика.	учётный	Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Уметь выполнять стойку на голове. Согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов.					
13	Акробатика.	Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		Стойка на голове, равновесие стоя боком у гимнастической стойки					
14	Акробатика.	учётный	Из упора присев стойка на руках и голове(мальчики).Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Уметь выполнять стойку на голове. Согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических					

					элементов.					
Лыжная подготовка – 6 уроков										
1.	Лыжная подготовка.	Изучение нового материала.	Попеременный четырехшажный ход. Виды лыжного спорта. ТБ при занятием лыжным спортом.	текущий	Уметь выполнять четырехшажный ход.					
2.	Лыжная подготовка.	Совершенствование ЗУН.	Попеременный четырехшажный ход.		Уметь выполнять четырехшажный ход					
3.	Лыжная подготовка.	Изучение нового материала.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Применение лыжных мазей.		Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные					
4	Лыжная подготовка.	Совершенствование ЗУН.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.		Уметь выполнять коньковый ход, торможение и поворот плугом.					
	Лыжная подготовка.	Учетный	Прохождение дистанции до 5 км		Оценка техники выполнения.					
6.	Лыжная подготовка.	Совершенствование ЗУН	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий .							
Баскетбол – 28 уроков										
1.	Баскетбол.	Изучение нового материала.	Сочетание приемов передвижение и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола .Учебная игра.	текущий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
2.	Баскетбол.	Комплексный	Сочетание приемов передвижение и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола .Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
3.	Баскетбол.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижение и остановок, Ведение мяча с сопротивлением на голове. Бросок двумя руками от головы в прыжке.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять					

			Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.		технические действия в игре.						
4.	Баскетбол.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижение и остановок, Ведение мяча с сопротивлением на голове. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Оценка техники выполнения штрафного броска.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.						
5.	Баскетбол.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижение и остановок. Приёмов передач. Ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.						
6.	Баскетбол.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижение и остановок. Приёмов передач. Ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.						
7.	Баскетбол.	Совершенствование ЗУН	.Сочетание приемов передвижение и остановок. Приёмов передач. Ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.						
8.	Баскетбол.	Комплексный	Сочетание приемов передвижение и остановок. Приёмов передач. Ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.Учебная игра.	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.						
9.	Баскетбол.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижение и остановок. Приёмов передач. Ведения		Уметь играть в баскетбол по						

			и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра.		упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
10.	Баскетбол.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижения и остановок. Приёмов передач. Ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3,4х4. Учебная игра. Правила баскетбола.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
11	Баскетбол.	Комплексный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Приёмов передач. Ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3,4х4. Учебная игра. Правила баскетбола.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
12.	Баскетбол.	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи 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, выполнять технические действия в игре.					
13.	Баскетбол.	комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи 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, выполнять технические действия в игре.					
14.	Баскетбол.	комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия					

			нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.		в игре.						
15.	Баскетбол.	комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи 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, выполнять технические действия в игре.						
16.	Баскетбол.	комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении « малая восьмерка» Учебная игра. Правила баскетбола.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.						
17.	Баскетбол.	комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении « малая восьмерка» Учебная игра. Правила баскетбола.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.						
18.	Баскетбол.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении « малая восьмерка» Учебная игра. Правила баскетбола.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.						
19.	Баскетбол.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении « малая восьмерка» Учебная игра. Правила		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.						

			баскетбола.							
20.	Баскетбол.	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка» Учебная игра. Правила баскетбола.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
21.	Баскетбол	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв 2х1.3х2. Нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
22.	Баскетбол	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка» Учебная игра. Правила баскетбола.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
23.	Баскетбол	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка» Учебная игра. Правила баскетбола.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
24.	Баскетбол	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов ведения, передачи и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка» Учебная игра. Правила		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					

			баскетбола.							
25.	Баскетбол	Комбинированный	Игра по упрощенным правилам.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
26.	Баскетбол	Комбинированный	Игра по упрощенным правилам.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
27.	Баскетбол	Комбинированный	Игра по упрощенным правилам.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
28.	Баскетбол	Комбинированный	Игра по упрощенным правилам.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
Волейбол – 16 уроков										
1.	Волейбол	Освоение 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.	текущий	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
2.	Волейбол	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. ТБ на уроках.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.					
3.	Волейбол	Совершенствование ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в	Оценка техники выполнения	Уметь играть в волейбол по					

			парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре					
4.	Волейбол	Комбинированный	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, выполнять технические действия в игре					
5.	Волейбол	комплексный	Стойка 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, выполнять технические действия в игре					
6.	Волейбол	Совершенствование ЗУН.	Стойка 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, выполнять технические действия в игре					
7.	Волейбол	Совершенствование ЗУН	Стойка 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.	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре					
8.	Волейбол	Совершенствование	Стойка и перемещение игрока.		Уметь играть в					

		ние ЗУН.	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.		волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре						
9.	Волейбол	Совершенствование ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча. Отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре						
10.	Волейбол	Совершенствование ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём 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, выполнять технические действия в игре						
11.	Волейбол	Комбинированный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём 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, выполнять технические действия в игре						
12.	Волейбол	Совершенствование ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча. Отраженного		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять						

			сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.		технические действия в игре					
13.	Волейбол	Совершенствование ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём 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, выполнять технические действия в игре					
14.	Волейбол	Совершенствование ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём 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, выполнять технические действия в игре					
15.	Волейбол	Совершенствование ЗУН.	Игра по упрощенным правилам.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре					
16	Волейбол	Совершенствование ЗУН.	Игра по упрощенным правилам.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре					
Футбол – 6 уроков										
1.	Футбол.	Комбинированный	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	текущий	Освоить удары по мячу и остановки мяча.					

2.	Футбол.	Совершенствование ЗУН.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.		Освоить удары по мячу и остановки мяча.					
3.	Футбол.	Комбинированный	Ведение мяча по прямой с изменением направлением движения и скорости с активным сопротивлением защитника.		Освоить удары по мячу и остановки мяча.					
4.	Футбол.	Совершенствование ЗУН.	Ведение мяча по прямой с изменением направлением движения и скорости с активным сопротивлением защитника.		Освоить удары по мячу и остановки мяча.					
5.	Футбол.	Учетный .	Игра по упрощенным правилам.	Оценка техники удара по мячу.	Освоить удары по мячу и остановки мяча.					
6.	Футбол.	учетный	Игра по упрощенным правилам.		Освоить удары по мячу и остановки мяча.					

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гандбол – 6 уроков

1.	1. Гандбол	Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование) Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	текущий	Отработать комбинацию из освоенных элементов.					
2.	2. Гандбол	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование)		Отработать комбинацию из освоенных элементов					
3.	Гандбол	Комбинированный	Совершенствование в		Отработать технику					

		ый	изученных элементах. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.		броска мяча.						
4.	Гандбол	Совершенствования ЗУН	Освоение индивидуальной техники защиты		Отработать комбинацию из освоенных элементов						
5.	Гандбол	Учетный	Совершенствование в изученных элементах игры. Заимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков.		Отработать комбинацию из освоенных элементов						
6.	Гандбол	учетный	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Отработать комбинацию из освоенных элементов						
Гимнастика (комплексы утренней пи дыхательной гимнастики – 6 уроков											
1.	Гимнастика.	Совершенствования ЗУН	Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).	текущий	Уметь выполнять акробатические упражнения.						

2.	Гимнастика.	Совершенствования ЗУН	Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).		Уметь выполнять акробатические упражнения.					
3.	Гимнастика.	Совершенствования ЗУН	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).		Уметь выполнять акробатические упражнения.					
4.	Гимнастика.	Совершенствования ЗУН	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).		Уметь выполнять акробатические упражнения.					
5.	Гимнастика.	Совершенствования ЗУН	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).		Уметь выполнять акробатические упражнения.					
6.	Гимнастика.	Совершенствования ЗУН	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных,		Уметь выполнять акробатические упражнения.					

			коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).								
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Легкая атлетика (оздоровительная ходьба и оздоровительный бег – 6 урока

1	Легкая атлетика	Совершенствования ЗУН	Бег командами, кросс до 3 км, круговая тренировка		Уметь бежать в равномерном темпе 3 км						
2.	Легкая атлетика	Совершенствования ЗУН	Бег командами, кросс до 3 км, круговая тренировка		Уметь бежать в равномерном темпе 3 км						
3.	Легкая атлетика	Совершенствования ЗУН	Бег командами, кросс до 3 км, круговая тренировка		Уметь бежать в равномерном темпе 3 км						
4.	Легкая атлетика	Совершенствования ЗУН	Бег командами, кросс до 3 км, круговая тренировка		Уметь бежать в равномерном темпе 3 км						
5.	Легкая атлетика	Совершенствования ЗУН	Бег командами, кросс до 3 км, круговая тренировка		Уметь бежать в равномерном темпе 3 км						
6.	Легкая атлетика	Совершенствования ЗУН	Бег командами, кросс до 3 км, круговая тренировка		Уметь бежать в равномерном темпе 3 км						

Содержание программы.

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)

Цель – познакомиться с основами физической культуры и ЗОЖ.

Знать – основные оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями.

Уметь – выполнять самомассаж, закаливать организм; уметь вести дневник самонаблюдения.

Профилактика «Как отказаться от предложенных наркотиков», «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления»,

2. Спортивно-оздоровительная деятельность-84 урока

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

Бег на результат 60 м. (совершенствование.)

Овладение техникой длительного бега.

Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. (совершенствование.)

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с двух-четырех шагов вперед-вверх.

Цель – бег 60м с высокого старта с опорой на руку, овладеть техникой длительного бега. прыжок в длину с разбега.

Знать – правила ТБ на занятиях по легкой атлетике, терминологию легкой атлетике, правила организации проведения соревнований по легкой атлетике.

Уметь –выполнять технику длительного бега, прыжка в длину, технику метания малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

Освоение строевых упражнений

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

Освоение общеразвивающих упражнений(ОРУ) без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Тоже, но мальчики- с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Цель – составлять простейшие комбинации упражнений, дозировать упражнения.

Знать – значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Уметь – выполнять строевые, общеразвивающие упражнения с предметами.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Цель – освоить технику попеременного четырехшажного хода.

Знать - техника безопасности на занятиях, виды лыжного спорта.

Уметь - выполнять попеременного четырехшажного хода.

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Освоение техники ведения мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях

Овладение техникой бросков мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование в освоенных упражнениях

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного .

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

Цель – освоение основных технических приёмов игры в баскетбол.

Знать – правила игры в баскетбол, ТБ на уроках, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Уметь – владеть мячом, использовать индивидуальную технику защиты, выполнять основные правила игры.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Освоение техники приема и передач мяча.

Игра по правилам волейбола.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка

игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями 5-9 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Цель – освоение основных технических приёмов игры в волейбол.

Знать – правила игры в волейбол, ТБ на уроках, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Уметь – владеть мячом, использовать индивидуальную технику защиты, выполнять основные правила игры.

Подвижные игры

Футбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения, остановки, повороты, ускорения (обучение и совершенствование).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Совершенствование уже освоенного.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование в изученных элементах игры

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование в изученных элементах игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

Цель – освоение основных технических приёмов игры в футбол.

Знать – правила игры в футбол, ТБ на уроках, технику приема и передачи мяча, технику ударов по воротам, технику индивидуальной защиты.

Уметь – владеть мячом, использовать индивидуальную технику защиты, выполнять основные правила игры.

Развитие физических качеств

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения).

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10с подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Физкультурно-оздоровительная деятельность- 16 уроков

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Гандбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование)

Освоение ловли и передач мяча.

Совершенствование уже освоенного

Освоение техники ведения мяча.

Совершенствование в изученных элементах игры

Овладение техникой бросков мяча.

Совершенствование в изученных элементах игры. Бросок из опорного положения с отклонением туловища.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование в изученных элементах игры

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование в изученных элементах игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по правилам гандбола.

Цель – освоение основных технических приёмов игры в гандбол.

Знать – правила игры в гандбол, ТБ на уроках, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Уметь – владеть мячом, использовать индивидуальную технику защиты, выполнять основные правила игры.

Гимнастика .

Развитие координационных способностей.

Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение — подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

Цель – развить основные способности: силовые, координационные, скоростные.

Знать – технику выполнения упражнений по гимнастике, ТБ на уроках, комбинации из освоенных элементов.

Уметь – выполнять акробатические упражнения, выполнять опорные прыжки. Броски набивного мяча.

Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Бег командами, кросс до 3 км, круговая тренировка

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование).

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в 8-9 классах — совершенствование).

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости,

быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Развитие координационных способностей.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Цель – развить основные способности: силовые, координационные, скоростные.

Знать – ТБ при проведении соревнований и занятий, правила подготовки места занятий. Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Уметь – выполнять эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Помогать в судействе.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-

ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (текст)	Возраст лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200

			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Вынос- ливость	б-минут- ный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гиб- кость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Сило- вые	Подтягива- ние на высокой переклади- не из вися (мальчики), кол-во раз;	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
			12	1	4-6	7	-	-	-
			13	1	5-6	8	-	-	-
			14	2	6-7	9	-	-	-
			15	3	7-8	10	-	-	-

	на низкой	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
	перекла-	12	-	-	-	4	11-15	20
	дине из	13	-	-	-	5	12-15	19
	виса лежа	14	-	-	-	5	13-15	17
	(девочки),	15	-	-	-	5	12-13	16
	кол-во раз							

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред .В.И.Лях , А.А .Зданевич – М.: Просвещение, 2010
2. Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура»,8-9 класс, В.И.Лях, 5-е издание, Москва, «Просвещение»,2017 г.
3. Информационные ресурсы Интернет:
 - сайт edu.ru
 - <http://spo.1september.ru/urok/>
 - <http://spo.1september.ru/index.php>
 - www.uchportal.ru/
 - http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...
- Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр
<http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети
Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- [Каталог образовательных интернет-ресурсов](#) Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре.

4. Прикладные программные средства (компьютерные программы):

- компьютерные презентации

Учебно-материальное обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 х 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию. Брусья мужские.

«Упражнения легкой атлетики»: Граната 500-700 гр. Секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10х2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное. Фермы настенные баскетбольные.

«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Магнитофон с колонками. Горка для дисков от штанги и гантелей. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Стойка для штанги. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная универсальная. Штанги тренировочные 101,5 кг., 45 кг. Гантели литые 2 кг., 3 кг., 4 кг. Гантели разборные 2 Маты поролоновые.

