Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Гимназия № 50»

Согласовано: Утверждено:

Методическим объединением приказом директора

Учителей физической культуры МБОУ «Гимназия №50»

МБОУ «Гимназия №50» Тангалычева Р.Х.

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. от «\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол №\_\_\_\_

№\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для обучающихся **9** классов

образовательная область

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

**муниципального бюджетного образовательного учреждения**

**«Гимназия№50»**

**Канавинского района города**

**Нижнего Новгорода**

**на 2014-2015 учебный год**

Составитель:

Аверьянова И.Б.

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Нижний Новгород

2014 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена в соответствии с:

* утверждённым в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012),
* с региональным учебным планом для общеобразовательных учреждений Нижегородской области, реализующий программы НОО, ООО и С(П)О НА 2014-2015, 2015-2016 уч.г. (распоряжение МО Нижегородской области от 12.08.2011 № 920-мр),
* на основе Программы общеобразовательных учреждений под редакцией Матвеева А.П. Физическая культура 5-11 классы - М.: Просвещение, 2008г

Рабочая программа рассчитана на 68 часов(2 часа в неделю).

Рекомендовано МО РФ.

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 9 классе с учетом меж предметных связей, интеграции ОБЖ и возрастных особенностей учащихся.

*Целью* рабочей программы является *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*.

*Задачи* физического воспитания учащихся 9 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физи­ческие упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоро­вья, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными дейст­виями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной трени­ровки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и за­нятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

* + **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:
* знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
* способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам:

-Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебно-методическим комплексом:

- Программа общеобразовательных учреждений под редакцией Матвеева А.П.

Физическая культура 5-11 классы - М.: Просвещение, 2008г.

- методические рекомендации:

* Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- М.: «Глобус» 2009 г.
* Физкультурный паспорт (методическое руководство по тест - программе). А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь, Л.А.Захаров, В.А.Кабачков. - М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры, 1998 г.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов(2 часа в неделю).

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

* составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
* поиск и использование дополнительной информации;
* аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
* овладение логическими действиями и умственными операциями:
* установление причинно-следственных связей;
* сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
* использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** |
| **1** | Основы знаний о физической культуре | **6** |
| **2** | Спортивные игры | **22** |
| **3** | Гимнастика | **8** |
| **4** | Лыжная подготовка | **12** |
| **5** | Легкая атлетика | **20** |
| **Всего часов:** |  | **68** |

**Основное содержание курса**

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1. **Легкая атлетика**

**(20 ч)**

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

*Метание:* метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

1. **Гимнастика с элементами акробатики**

**(8 ч)**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

*Висы и упоры:* вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

*Опорные прыжки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

*Акробатические упражнения и комбинации:* сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

*Лазанье:* лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

*Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.*

*Упражнения на развитие гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

**4.Спортивные игры**

**Баскетбол**

**(12 ч)**

*Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

*Совершенствование техники ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники бросков мяча:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники защитных действий:* действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

*На совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

**Волейбол**

**(10 ч)**

*Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач;

*Совершенствование техники подач:* варианты подач мяча;

*Совершенствование техники нападающего удара:* варианты нападающего удара через сетку;

*Совершенствование техники защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

*Совершенствование тактики игры:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

**5. Лыжная подготовка**

**(12 ч)**

*Освоение техники лыжных ходов*: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км ( 11 класс);

*Знания о физической культуре:* правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

**Требования к уровню подготовки выпускников**

общеобразовательных учреждений основного общего образования

**по физической культуре**

***В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**Знать\понимать:**

* роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
* положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

**Уметь:**

* выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
* выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
* использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
* применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
* уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
* демонстрировать здоровый образ жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| **Знания** | -владение основными понятиями и категориями в области физической культуры;  -характеристика физической культуры как средства полноценного и всестороннего развития личности; |
| **Понимание** | -описание основных технических элементов основных двигательных действий;  -выбор наиболее эффективных способов действий с учетом поставленной задачи |
| **Использование** | -регулирование физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей развития и подготовленности;  -организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой и спортом для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности; |
| **Анализ и синтез** | - анализ (самоанализ) выполнения двигательных действий с учетом требований ;  -составление комплексов ОРУ, акробатических комбинаций на основе имеющегося опыта; |
| **Оценка** | -осознание значимости занятий физкультурой и спортом на формирование здорового образа жизни, для укрепления здоровья; |

**Контрольно – диагностические срезы**

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первой и четвертой четвертях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) |
| 1. | Скоростные | Бег 30м,60м  Прыжки на скакалке за 1 мин. |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  Прыжок в длину с разбега  Поднимание туловища из положения лежа |
| 4. | Выносливость | Бег 1000м |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя |
| 6. | Силовые | Подтягивание  Метание набивного мяча |

**Критерии и нормы оценки обучающихся**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4»— за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоенияусвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физическойподготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольные упражнения** | **Показатели** | | | | | |
|  | **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  | **Оценка** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Челночный бег 3\*10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 1000м.мин. | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
| 4 | Бег 500м. мин | 1.35 | 2.05 | 2.25 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| 5 | Бег 60 м, секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 6 | Бег 2000 м, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| 7 | Прыжки в длину с места | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 12 | Бег на лыжах 3 км, мин | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| 13 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 14 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 15 | Бег на лыжах 5 км, мин | Без учета времени | | | | | |
| 16 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| 17 | Метание т.мяча на дальность м. | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |

**Календарно-тематическое планирование**

***Условные обозначения:***

**Т.:** основы занятий **Г.:** гимнастика **Л.А.:** легкая атлетика **У.:** практические умения **В.:** волейбол **П.У.:** прикладные упражнения **И.д.:** игровые действия **Л.П.:** лыжная подготовка **СФП.:** специальная физическая подготовка **Б.:** баскетбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Классы | | |  | | --- | | **Тема урока**  **Тип урока** | | **Элементы содержания** | **Деятельность учащихся** | **Текущий и промежу-точный контроль** | **Материалы к уроку** |
|  | 9-а | 9-б |
| 1 |  |  | Основы знаний о физической культуре  *Изучение нового*  ***ОБЖ***Опасные и чрезвычайные ситуации: понятия, определения, классификация | **Т.:** Туристические походы как форма активного отдыха.  Правила безопасности на уроках легкой атлетики. | Характеризовать различные виды туристических походов | Фронтальный опрос | Презентация |
| 2 |  |  | Спринтерский бег  *Обобщение* | **Л.А.:** бег: низкий старт, спринтерский бег; прыжки: в длину с короткого разбега способом «согнув ноги».  **П.У.:** преодоление различных препятствий напрыгиванием- | Описывать технику низкого старта.  Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции | Текущий | Флажок  Секундомер  Грабли |
| 3 |  |  | Спринтерский бег  *Обобщение*  ***ОБЖ*** ЧС природного характера, их причины и последствия | **Л.А.:** бег: низкий старт, спринтерский бег, по пересеченной местности; метания: мяча с короткого разбега на дальность.  **У.:** анализ техники выполнения упражнений. | Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции | Текущий | Мячи для метания  Флажок |
| 4 |  |  | Спринтерский бег  Прыжки  *Обобщение*  ***ОБЖ*** *ЧС техногенного характера, их причины и последствия* | **Л.А.:** бег: низкий старт, спринтерский бег, по пересеченной местности; прыжки: в длину с короткого разбега способом « согнув ноги».  **П.У.:** преодоление различных препятствий напрыгиванием-спрыгиванием. | Демонстрировать технику бега | Текущий | Флажок  Секундомер  Грабли |
| 5 |  |  | Спринтерский бег  *Обобщение* | **Л.А.:** бег: с преодолением низких препятствий (барьеров), спринтерский бег, по пересеченной местности; метания: мяча с места на дальность, мяча с короткого разбега на дальность.  У.: проведение комплекса ОРУ. | Выполнять легкоатлетические упр. на развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий | Барьеры  Флажок Мячи для метания |
| 6 |  |  | Спринтерский бег  Прыжки  *Комбинированный* | **Л.А.:** бег: с преодолением низких препятствий (барьеров), спринтерский бег, бег по пересеченной местности; прыжки: в длину с короткого разбега способом « согнув ноги», тройной с/м.  Бег 60 метров (контроль) | Анализировать правильность выполнения техники старта | Зачет | Грабли  Мячи для метания  Барьеры  Флажок |
| 7 |  |  | Метание мяча  *Обобщение*  ***ОБЖ***Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | **Л.А.:** бег по пересеченной местности; метания: мяча с места на дальность, мяча с короткого разбега на дальность.  **У.:** определение направленности функционального воздействия физический упражнений. | Уметь демонстрировать технику метание мяча | Текущий | Грабли  Мячи для метания  Барьеры  флажок |
| 8 |  |  | Прыжковые упражнения  *Комбинирован*  *ный* | **Л.А.:** прыжки: в длину с короткого разбега способом « согнув ноги», тройной с/м. Бег 6 минут.  **П.У.:** преодоление различных препятствий напрыгиванием-спрыгиванием. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге | Текущий | Флажок  Грабли  Секундомер |
| 9 |  |  | Метание малого мяча  Прыжки  *Комбинирован*  *ный*  *ОБЖ* Гражд. оборона - составная часть национальной безопасности страны | **Л.А.:** метания: мяча с места на дальность, мяча с короткого разбега на дальность. Прыжки в длину с разбега (контроль) | Уметь демонстрировать технику метание мяча с разбега. | Зачет | Мячи для метания  флажок |
| 10 |  |  | Метание  *Комбинирован*  *ный* | **Л.А.:** метание мяча с разбега (контроль).  **П.У.:** преодоление различных препятствий перепрыгиванием. | Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Зачет | Рулетка  Грабли |
| 11 |  |  | Бег  *Комбинирован*  *ный*  ***ОБЖ***МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций | **Л.А.:** бег 2000 метров (контроль).  **У.:** проведения комплекса ОРУ. | Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега | Зачет | Мячи для метания  Флажок |
| 12 |  |  | Знания о физической культуре  *Изучение нового* | **Т.:** Здоровье и здоровый образ жизни. Возрастные и индивидуальные особенности развития выносливости |  | Текущий | Презентация |
| 13 |  |  | Волейбол  *Обобщение*  ***ОБЖ*** Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях | **В.:** верхняя прямая подача; приём мяча: сверху в движении, снизу – сверху стоя на месте; передача мяча : двумя руками сверху в прыжке.  **И.д.:** через сетку в движении из 4,3,2 зон, через сетку с разбега с передачи из глубины площадки, через сетку с разбега с поворотом из 3 и 4 зон площадки, через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач.  **П.У.:** преодоление различных препятствий перепрыгиванием. | Описывать, анализировать технику верхней подачи | Текущий | Мячи в/б  Свисток  Сетка  Скамейка |
| 14 |  |  | Волейбол  *Обобщение* | **В.:** верхняя боковая; приём мяча: сверху в движении, снизу – сверху стоя на месте; передача мяча : двумя руками сверху в прыжке.  **И.д.:** через сетку в движении из 4,3,2 зон, через сетку с разбега с передачи из глубины площадки, через сетку с разбега с поворотом из 3 и 4 зон площадки, через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач.  **П.У.:** осуществление пульсометрии | Взаимодействовать с игроками своей команды | Текущий | Мячи в/б  Свисток  Сетка  Скамейка |
| 15 |  |  | Волейбол  *Обобщение*  ***ОБЖ***Эвакуация населения  Аварийно-спасательные и другие виды работ в очагах поражения | **В.:** верхняя прямая подача; приём мяча: сверху в движении, снизу – сверху стоя на месте; передача мяча : двумя руками сверху в прыжке.  **И.д.:** через сетку в движении из 4,3,2 зон, через сетку с разбега с передачи из глубины площадки, через сетку с разбега с поворотом из 3 и 4 зон площадки, через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач.  **П.У.:** преодоление различных препятствий перепрыгиванием. | Проявлять дисциплинированность на площадке | Текущий | Мячи в/б  Свисток  Сетка  Скамейка |
| 16 |  |  | Волейбол  *Комбинирован*  *ный* | **В.:** верхняя боковая; приём мяча: сверху в движении, снизу – сверху стоя на месте; передача мяча : двумя руками сверху в прыжке.  **И.д.:** страховка партнера, выполняющего нападающий удар, страховка партнера (партнеров), выполняющих блокировку нападающего удара;  **Контроль** – прием, передача мяча | Выполнять усложненные подачи | Зачет | Мячи в/б  Сетка  Скамейка  Тренажер для нападающего удара  Свисток |
| 17 |  |  | Волейбол  *Комбинированный*  ***ОБЖ*** Основные угрозы национальным интересам и безопасности России | **В.:** верхняя боковая; приём мяча: сверху в движении, снизу – сверху стоя на месте; передача мяча двумя руками сверху в прыжке.  **СФП.:** упражнения для развития силовой выносливости мышц плечевого пояса.  **Контроль** – подача мяча | Уважать соперников и игроков своей команды | Зачет | Мячи в/б  Сетка  Скамейка  Тренажер для нападающего удара  Свисток |
| 18 |  |  | Волейбол  *Комбинированный* | **Контроль** – тактические действия, С.Ф.П. Учебная игра в волейбол с заданиями. | Соблюдать правила игры | Зачет | Мячи в/б  Сетка  Скамейка  Тренажер для нападающего удара  Свисток |
| 19 |  |  | Основы знаний о физической культуре  *Изучение нового* | **Т.:** Правила проведения банных процедур, правила безопасности на уроках по гимнастике | Раскрывать оздоровительные свойства русской бани | Текущий | Презентация |
| 20 |  |  | Акробатические упражнения и комбинации  *Обобщение*  ***ОБЖ*** Военная угроза национальной безопасности России | **Г.:** строевые упражнения.  ***Упражнения для девочек:*** полушпагат, соскок с разбега толчком одной и махом другой на бревне.  ***Упражнения для мальчиков:*** произвольная комбинация на высокой перекладине.  **П.У.:** преодоление различных препятствий подлезанием. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий | Маты  Гимнастич. перекладина  Бревно  Конь гимнастич. |
| 21 |  |  | Акробатические упражнения и комбинации  *Обобщение* | **Г.:** упражнения общего назначения: вольные упражнения на 32-48 счетов с использованием простых движений типа «зарядки», прыжок боком с поворотом на 90 ,организующие команды и приемы.  Комбинация по акробатике М и Д.  ***Упражнения для девочек:*** комбинация на бревне.  ***Упражнения для мальчиков:*** произвольная комбинация на высокой перекладине.  **У.:** описание пройденных физических упражнений с использованием специальной терминологии. | Демонстрировать акробатическую комбинацию | Текущий | Конь гимнастич.  Маты  Бревно  Перекладина  Канат |
| 22 |  |  | Акробатика  Упражнения и комбинации на г/бревне, перекладине  *Обобщение* | **Г.:** Комбинация по акробатике М и Д.  ***Упражнения для девочек:*** соскок с разбега толчком одной и махом другой, соскок из упора на колене махом другой в стойку боком к бревну.  ***Упражнения для мальчиков:*** произвольная комбинация на высокой перекладине.  **П.У.:** преодоление различных препятствий подлезанием. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Текущий | Конь гимнастич.  Маты  Бревно  Перекладина  Канат |
| 23 |  |  | Акробатика  Упражнения на перекладине, на бревне  *Обобщение*  ***ОБЖ***Международный терроризм – угроза национальной безопасности России | **Г.:** Комбинация по акробатике М и Д.  ***Упражнения для девочек:*** комбинация на бревне и брусьях р/в.  ***Упражнения для мальчиков:*** произвольная комбинация на высокой перекладине, брусьях, лазание по канату.  **У.:** анализ техники выполнения упражнений | Описывать технику выполнения упражнений, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления | Текущий | Конь гимнастич.  Маты  Бревно  Перекладина  Канат |
| 24 |  |  | Акробатика  Упражнения на брусьях  Комбинированный | **Г.:** Комбинация по акробатике М и Д.  ***Упражнения для девочек:*** комбинация на бревне и брусьях р/в.  Упражнения для мальчиков: произвольная комбинация на высокой перекладине, брусьях, лазание по канату. | Описывать технику выполнения упражнений, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления | Текущий | Конь гимнастич. Маты  Бревно  Перекладина  Канат |
| 25 |  |  | Упражнения на брусьях, бревне  *Комбинированный*  ***ОБЖ*** Наркобизнес как разновидность проявления международного терроризма | **Г.:** Комбинация по акробатике М и Д.  ***Упражнения для девочек:*** комбинация на бревне и брусьях р/в.  ***Упражнения для мальчиков:*** произвольная комбинация на высокой перекладине, брусьях, лазание по канату.  **У.:** страховка и оказание помощи. | Выполнять подготовительные и подводящие упражнения | Текущий | Маты  Гимнастич. брусья |
| 26 |  |  | Опорный прыжок  Упражнения на брусьях  *Комбинированный* | **Г.:** Комбинация по акробатике М и Д. (контроль)  ***Упражнения для девочек:*** комбинация на бревне и брусьях р/в.  ***Упражнения для мальчиков:*** произвольная комбинация на высокой перекладине, брусьях, лазание по канату.  Гимнастическая полоса препятствий. | Описывать технику выполнения упражнений, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления | Зачет | Маты  Гимнастич. брусья |
| 27 |  |  | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях  *Комбинированный* | **Контроль:**  ***Для девочек:*** комбинация на бревне, брусьях р/в.  ***Для мальчиков:*** произвольная комбинация на высокой перекладине, брусьях (контроль). | Выполнять композиции из хорошо освоенных элементов | Зачет | Бревно  Маты  Перекладина |
| 28 |  |  | Основы знаний о физической культуре  *Изучение нового*  ***ОБЖ***Виды террористических актов, их цели и способы осуществления | **Т**.: Психологические основы обучения двигательным действиям. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности | Текущий | Презентация |
| 29 |  |  | Волейбол  *Обобщение* | **У.:** проведение комплекса ОРУ.  **В.:** подача мяча – повтор; прием мяча: сверху в движении, снизу – сверху стоя на месте, снизу - сверху перемещаясь, снизу одной (двумя) руками с падением вперед на руки; передача мяча: из зоны в зону в/б площадки, двумя руками сверху в прыжке.  И.д.: через сетку в движении из 4,3,2 зон, через сетку с разбега с передачи из глубины площадки, через сетку из зоны 4 площадки с высоких траекторий передач.  СФП.: упражнения для развития силовой выносливости мышц плечевого пояса. | Описывать, анализировать технику приемов мяча | Текущий | Мячи в/б  Свисток  Сетка Скакалки  Гантели |
| 30 |  |  | Волейбол  *Обобщение*  ***ОБЖ***Правила поведения при захвате заложников | **В.:** подача мяча – повтор; прием мяча: сверху в движении, снизу – сверху стоя на месте, снизу - сверху перемещаясь, передача мяча: из зоны в зону в/б площадки, двумя руками сверху в прыжке.  **И.д.:** через сетку из зоны 3 площадки со средних траекторий передач, одиночное блокирование, блокирование парами.  **СФП.:** упражнения для развития силовой выносливости мышц плечевого пояса. | Описывать технику индивидуального и группового блокирования, находить ошибки и способы их исправления | Текущий | Мячи в/б  Свисток  Сетка  Скакалки  Гантели |
| 31 |  |  | Волейбол  *Обобщение* | **П.У.:** преодоление различных препятствий перелезанием.  **В.:** подача мяча – повтор; прием мяча: сверху в движении, снизу – сверху стоя на месте, снизу - сверху перемещаясь, передача мяча: из зоны в зону в/б площадки, двумя руками сверху в прыжке.  **И.д.:** страховка партнера, выполняющего нападающий удар, взаимодействие игроков зон 2,6 при обманных действиях соперника. СФП.: упражнения для развития силовой выносливости мышц плечевого пояса. | Проявлять дисциплинированность на площадке | Текущий | Мячи в/б  Свисток  Сетка  Скакалки  Гантели |
| 32 |  |  | Волейбол  *Комбинированный* | **У.:** проведение комплекса ОРУ.  **В.:** подача мяча – повтор; прием мяча: сверху в движении, снизу – сверху стоя на месте, снизу - сверху перемещаясь, передача мяча: из зоны в зону в/б площадки, двумя руками сверху в прыжке.  **И.д.:** через сетку из зоны 3 площадки со средних траекторий передач, одиночное блокирование, блокирование парами.  **СФП.:** упражнения для развития силовой выносливости мышц плечевого пояса.  **Контроль** – прием, передача мяча. | Выполнять усложненные подачи | Зачет | Мячи в/б  Свисток  Сетка  Скакалки  Гантели |
| 33 |  |  | Волейбол  *Комбинированный* | **П.У.:** передвижение ходьбой по ограниченной (узкой площади).  **В.:** подача мяча – повтор; прием мяча: сверху в движении, снизу – сверху стоя на месте, снизу - сверху перемещаясь, передача мяча: из зоны в зону в/б площадки, двумя руками сверху в прыжке.  **И.д.:** страховка партнера, выполняющего нападающий удар, взаимодействие игроков зон 2,6 при обманных действиях соперника.  **СФП.:** тренировочные задания для развития специальной выносливости.  **Контроль** – подача мяча | Уважать соперников и игроков своей команды | Зачет | Мячи в/б  Свисток  Сетка  Скакалки  Гантели |
| 34 |  |  | Волейбол  *Комбинированный* | **Контроль** – тактические действия.  Учебные игры в волейбол с заданиями. | Проявлять дисциплинирован-ность на площадке | Зачет | Мячи в/б  Свисток  Сетка  Скакалки  Гантели |
| 35 |  |  | Основы знаний о физической культуре  *Изучение нового*  *ОБЖ* Система борьбы с терроризмом | **Т.:** Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.  Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. | Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой | Текущий | Презентация |
| 36 |  |  | Передвижения на лыжах  *Обобщение* | **Л.П.:** Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.  Повороты в движении переступанием; подъемы и спуски.  Прохождение дистанции 2 км ( с 2-3 ускорениями на 200 м) | Демонстрировать технику передвижения | Текущий | Лыжи, палки, секундомер, флажки. |
| 37 |  |  | Передвижения на лыжах  *Обобщение* | **Л.П.:** Попеременные и одновременные ходы.  Переход с одного хода на другой.  Подъемы и спуски с гор в различных стойках.  Упр.для развития чувства равновесия.  **СФП.:** повторение прохождения отрезков со скоростью выше средней (пульс 160-180 уд/мин) (3×100) ×2  Равномерное прохождение дистанции 2-3 км | Демонстрировать технику передвижения | Текущий | Лыжи, палки, секундомер, флажки. |
| 38 |  |  | Передвижения на лыжах  *Обобщение* | **Л.П.:** Попеременные и одновременные ходы.  Переход с одного хода на другой.  Подъемы и спуски с гор в различных стойках.  Упр.для развития чувства равновесия.  **СФП.:** повторение прохождения отрезков со скоростью выше средней (пульс 160-180 уд/мин) (3×100) ×2  Равномерное прохождение дистанции 2-3 км | Демонстрировать технику передвижения  Использовать чередование лыжных ходов во время передвижения | Текущий | Лыжи, палки, секундомер, флажки. |
| 39 |  |  | Передвижения на лыжах  *Обобщение*  *ОБЖ* Наркомания: мифы и действительность | **Л.П.:** см.уроки 37-38. Повороты в движении переступанием.  **У.:** анализ техники выполнения упражнений | Демонстрировать технику передвижения  Использовать чередование лыжных ходов во время передвижения | Текущий | Лыжи, палки, секундомер, флажки. |
| 40 |  |  | Передвижения на лыжах  *Комбинированный* | **Л.П.:** см.уроки 37-38. Повороты в движении переступанием (контроль).  **У.:** анализ техники выполнения упражнений | Использовать чередование лыжных ходов во время передвижения | Зачет | Лыжи, палки, секундомер, флажки. |
| 41 |  |  | Передвижения на лыжах  *Обобщение* | **Л.П.:** Попеременные и одновременные ходы.  Переход с одного хода на другой.  Подъемы и спуски с гор в различных стойках.  Равномерное прохождение дистанции 5 км с применением изученных ходов. | Демонстрировать технику передвижения  Использовать чередование лыжных ходов во время передвижения | Текущий | Лыжи, палки, секундомер, флажки. |
| 42 |  |  | Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах  *Комбинированный* | **Л.П.:** Попеременные и одновременные ходы - **Контроль**.  Переход с одного хода на другой.  Подъемы и спуски с гор в различных стойках.  Равномерное прохождение дистанции 5 км с применением изученных ходов. | Использовать вспомогательные технические приемы на лыжах во время прохождения дистанции  Планировать индивидуальные занятия с учетом своих достижений | Зачет | Лыжи, палки, флажки, секундомер. |
| 43 |  |  | Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах  *Обобщение*  *ОБЖ* Понятие клинической смерти и реа­нимации. Возможные причины и при­знаки | **Л.П.:** преодоление контруклона  Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный ход.  **СФП.:** Переменное прохождение отрезков со скоростью выше средней 5-6×300 м. через 150 м. медленно. | Использовать вспомогательные технические приемы на лыжах во время прохождения дистанции | Текущий | Лыжи, палки, флажки, секундомер. |
| 44 |  |  | Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах  *Комбинированный* | **Л.П.:** преодоление контруклона – **Контроль.**  Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный ход.  СФП.: Переменное прохождение отрезков со скоростью выше средней 5-6×300 м. через 150 м. медленно. | Использовать вспомогательные технические приемы на лыжах во время прохождения дистанции  Планировать индивидуальные занятия | Зачет | Лыжи, палки, флажки, секундомер. |
| 45 |  |  | Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах  *Комбинированный* | **Л.П.:** Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.  **СФП.:** равномерное прохождение дистанции 5 км, с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности. Спуски и подъемы на склон изученными способами.  **П.У.:** Имитация падения | Использовать вспомогательные технические приемы на лыжах во время прохождения дистанции | Текущий | Лыжи, палки, флажки, секундомер. |
| 46 |  |  | Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах  *Комбинированный* | **Л.П.:** Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход – **Контроль.**  **СФП.:** равномерное прохождение дистанции 5 км, с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности. Спуски и подъемы на склон изученными способами.  **П.У.:** Имитация падения | Использовать вспомогательные технические приемы на лыжах во время прохождения дистанции | Зачет | Лыжи, палки, флажки, секундомер. |
| 47 |  |  | Лыжные гонки  *Комбинированный* | **Л.П.:** Прохождение дистанции 3 км. С раздельного старта на результат – **Контроль**.  **П.У.:** перемещение на неуравновешенной опоре.  **У.:** Осуществление пульсометрии.  Спуск и подъём на склон изученными способами. | Использовать чередование л/ ходов во время передвижения | Зачет | Лыжи, палки, флажки, секундомер. |
| 48 |  |  | Волейбол  Игра по правилам  *Обобщение*  *ОБЖ* Правила проведения НМС и искусственной венти­ляции лёгких | **П.У.:** имитация падения (вперед – назад, вправо – влево).  **В.:** подача: повтор; приём мяча: повтор; передача мяча: повтор.  **И.д.:** повтор.  **СФП.:** тренировочные задания для развития специальной выносливости. | Описывать технику выполнения упр. | Текущий | Мячи в/б, свисток, набивные мячи, гантели, скакалки. |
| 49 |  |  | Волейбол  Игра по правилам  *Обобщение* | **У.:** анализ техники выполнения упражнений.  **В.:** подача: повтор; прием мяча: повтор; передача мяча: повтор.  **И.д.:** повтор.  **СФП.:** упражнения для развития силовой выносливости мышц плечевого пояса. | Описывать технику выполнения упр. | Текущий | Мячи в/б, свисток, набивные мячи, гантели, скакалки. |
| 50 |  |  | Волейбол  Игра по правилам  *Обобщение* | **П.У.:** имитация падения (вперед – назад, вправо – влево).  **В.:** подача: повтор; приём мяча: повтор; передача мяча: повтор.  **И.д.:** повтор. Тактические действия у сетки.  **СФП.:** упражнения для развития специальной выносливости. | Использовать технические приемы игры | Текущий | Мячи в/б, свисток, набивные мячи, гантели, скакалки. |
| 51 |  |  | Волейбол  Игра по правилам  *Комбинированный* | **У.:** Осуществление пульсометрии.  **В.:** подача: повтор; приём мяча: повтор; передача мяча: повтор.  **И.д.:** повтор. Учебные игры в волейбол с заданиями.  **СФП.:** упражнения для развития силовой выносливости мышц плечевого пояса.  **Контроль** – приём, передача мяча. | Описывать, анализировать технику выполнения упр. | Зачет | Мячи в/б, свисток, набивные мячи, гантели, скакалки. |
| 52 |  |  | Основы знаний о физической культуре  *Изучение нового* | **Т.:** Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. | Составлять комплексы упр. для развития основных физ. качеств | Текущий | Презентация  Учебник |
| 53 |  |  | Волейбол  Игра по правилам  *Обобщение* | **В.:** подача: повтор; приём мяча: повтор; передача мяча: повтор.  **И.д.:** повтор.  **СФП.:** упражнения для развития специальной выносливости.  **П.У.:** преодоление различных препятствий напрыгиванием – спрыгиванием. | Описывать, анализировать технику нижней прямой подачи | Текущий | Мячи в/б  Свисток  Скамейки |
| 54 |  |  | Волейбол  Обобщение  ОБЖ Репродуктивное здоровье населения | **В.:** подача: повтор; приём мяча: повтор; передача мяча: повтор.  И.д.: повтор.  СФП.: упражнения для развития прыгучести  У.: описание пройденных физических упражнений с использованием специальной терминологии. | Взаимодействовать с игроками своей команды | Текущий | Мячи в/б Свисток  Скамейки |
| 55 |  |  | Волейбол  *Обобщение* | **В.:** подача: повтор; приём мяча: повтор; передача мяча: повтор.  **И.д.:** повтор.  **СФП.:** упражнения для развития специальной выносливости.  **П.У.:** преодоление различных препятствий напрыгиванием – спрыгиванием. | Проявлять дисциплинированность на площадке | Текущий | Мячи в/б  Свисток  Скамейки |
| 56 |  |  | Волейбол  *Комбинированный* | **В.:** подача: повтор; приём мяча: повтор; передача мяча: повтор.  **И.д.:** повтор.  **СФП.:** упражнения для развития прыгучести  **У.:** анализ техники выполнения упражнений.  **Контроль** – подача мяча. | Выполнять усложненные подачи | Зачет | Мячи в/б  Свисток  Скамейки |
| 57 |  |  | Волейбол  *Комбинированный*  *ОБЖ* Ранние половые связи и их последствия | **В.:** подача: повтор; приём мяча: повтор; передача мяча: повтор.  **И.д.:** повтор.  **СФП.:** упражнения для развития специальной выносливости.  **П.У.:** преодоление различных препятствий напрыгиванием – спрыгиванием.  **Контроль** – тактические дейтсвия. | Соблюдать правила игры | Зачет | Мячи в/б  Свисток  Скамейки |
| 58 |  |  | Волейбол  *Комбинированный* | **Контроль** – прием, подача мяча.  **У.:** определение направленности функционального воздействия физических упражнений. | Соблюдать правила игры | Зачет | Мячи в/б  Свисток  Скамейки |
| 59 |  |  | Спринтерский бег Прыжки  Обобщение  ОБЖ Инфекции, передаваемые половым путем | **Л.А.:** бег: низкий старт, спринтерский бег, эстафетный бег; прыжки: в длину с/м, в длину с короткого разбега способом «согнув ноги», тройной с/м.  П.У.: преодоление различных препятствий перепрыгиванием | Совершенствовать элементы и фазы спринт.бега | Текущий | Флажок Кегли  Секундомер |
| 60 |  |  | Беговые упражнения  Метание мяча  *Обобщение* | **Л.А.:** бег: по пересеченной местности, спортивная ходьба; метания: мяча с короткого разбега на дальность, толкание ядра (н/мяча) с места.  **У.:** проведение комплекса ОРУ. | Совершенствовать элементы и фазы спринт.бега в процессе самостоятельных занятий | Текущий | Мячи для метания  Набивные мячи |
| 61 |  |  | Эстафетный бег  Прыжки  *Комбинированный*  Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе | **Л.А.:** бег: низкий старт, спринтерский бег, эстафетный бег; прыжки: в длину с/м, в длину с короткого разбега способом «согнув ноги», тройной с/м.  **П.У.:** преодоление различных препятствий с опорой на руки перемахиванием. | Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега | Текущий | Эстафетные палочки  Грабли  Секундомер |
| 62 |  |  | Бег по пересеченной местности  *Обобщение* | **Л.А.:** бег: по пересеченной местности, спортивная ходьба.  **У.:** судейство соревнований. | Анализировать правильность техники выполнения метания мяча | Текущий | Эстафетные палочки  Грабли  Секундомер |
| 63 |  |  | Прыжки  Бег по пересеченной местности  *Комбинированный*  *ОБЖ* Факторы, разрушающие здоровье человека | **Л.А.:** бег: низкий старт, спринтерский бег, эстафетный бег, бег по повороту; прыжки: в длину с/м, в длину с короткого разбега способом «согнув ноги», тройной с/м.  **П.У.:** преодоление различных препятствий с опорой на руки перемахиванием. | Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега | Текущий | Эстафетные палочки  Грабли  Рулетка |
| 64 |  |  | Беговые упражнения  Метание малого мяча  *Комбинированный* | **Л.А.:** бег: с преодолением низких препятствий (барьеров), спринтерский бег, эстафетные бег; метания: мяча с короткого разбега на дальность, толкание (н/мяча) с места.  **У.:** техника самомассажа. | Анализировать правильность техники выполнения метания мяча | Зачет | Барьеры Эстафетные палочки  Набивные мячи |
| 65 |  |  | Беговые упражнения *Комбинированный* | **Л.А.:** бег: с преодолением низких препятствий (барьеров), спринтерский бег, эстафетные бег; прыжки: контроль.  П.У.: преодоление различных препятствий с опорой на руки перемахиванием. | Анализировать правильность техники выполнения упражнений | Зачет | Барьеры Эстафетные палочки  Набивные мячи |
| 66 |  |  | Беговые упражнения  *Обобщение*  *ОБЖ* Основы медицинских знаний и правила оказания доврачебной помощи | **Л.А.:** бег: по пересеченной местности; метания: мяча с короткого разбега на дальность, толкание (н/мяча) с места.  **У.:** контроль техники выполнения упражнений. | Анализировать правильность техники выполнения метания мяча | Текущий | Мячи для метания  Набивные мячи |
| 67 |  |  | Метание мяча  *Комбинированный* | **Л.А.:** бег: по пересеченной местности; метания: контроль. | Планировать индивидуальные занятия спорт.подготовкой | Зачет | Секундомер  Мячи |
| 68 |  |  | Бег по пересеченной местности  *Комбинированный* | **Контроль** – техника выполнения упражнений.  Спортивные игры. | Планировать индивидуальные занятия спорт.подготовкой | Зачет | Секундомер  Мячи |

**Список литературы**

1. Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культуры 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008г.
2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2013г.
3. Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009.-340с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО « Фирма « Издательство АСТ», 1998.-272с.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
6. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005.

**Материально-техническое оснащение**

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Д
4. Конь гимнастический – Д
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Скамейка гимнастическая – Г
7. Мост гимнастический подкидной – Г
8. Коврик гимнастический – Г
9. Гимнастические маты – Г
10. Мяч малый (теннисный) – К
11. Скакалка гимнастическая – К
12. Палка гимнастическая – Г
13. Сетка для переноса мячей – Д
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
15. Мячи баскетбольные – Г
16. Мячи волейбольные – Г
17. Сетка волейбольная – Д
18. Стойки волейбольные – Д
19. Мячи футбольные – Г
20. Мяч малый 150гр. - Г
21. Аптечка медицинская – Д
22. Спортивный зал – игровой
23. Секундомер – Д
24. Измерительная лента – Г

Д – демонстрационный экземпляр; Г – комплект, необходимый для практической работы в группах; К — комплект (из расчета на каждого обучающегося исходя из реальной наполняемости класса).