

АДМИНИСТРАЦИЯ ДУБРОВСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.Я. ПОВАРОВА» /
ФЛЕШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ФИЛИАЛ МБОУ «Сещинская СОШ им. К.Я. Поварова» АЛЕШИНСКАЯ ООШ/
242741 Брянская область, Дубровский район, с. Алешня, ул.Школьная д.6
ОКПО 47880103, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/324501001 Тел. 8-48332-9-52-29


РАССМОТРЕНО
на заседании
районного МО
учителей физической
культуры

Протокол № 1
от «28.08.2018г.
Руководитель РМО

 Кодак С.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала
МБОУ «Сещинская
СОШ им. К.Я. Поварова»

 Алешинской ООШ
Ковальская С.П.
29.08.2018 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета

филиала МБОУ «Сещинская СОШ им. К.Я. Поварова» Алешинской ООШ
Протокол № 1
от 29.08.2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 23
от 01.09.2018 г.

Директор

«Сещинская СОШ им. К.Я. Поварова»

 Романов С.В.



Рабочая программа предмета

« Физическая культура »

для 9 класса

филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова»

Алешинской ООШ

на 2018-2019 учебный год.

Составитель :
Учитель физической культуры
Авдеев Э.В.

с. Алешня 2018г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 9 класса филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова» Алешинской ООШ на 2018-2019 учебный год разработана на основании следующих нормативных документов:

- Приказа Министерства образования РФ от 05 марта 2004 г. № 1089 «**Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования**» (с изменениями),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 г.Москва «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями);
- **Учебного плана филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова» Алешинской ООШ, утв. приказом от 01.09.2018г.№ 23.**

Рабочая программа разработана в соответствии с Примерной программой по физической культуре (основное общее образование.)// www.window.edu.ru , на основании авторской программы Комплексной программы физического воспитания В. И. Ляха для учащихся 1-11 классов // Программы общеобразовательных учреждений, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются:

- крепкое здоровье,
- хорошее физическое развитие,
- оптимальный уровень двигательных способностей,
- знания и навыки в области физической культуры
- мотивы и основание, способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены на :

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основных знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувство ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

Учебно-тематический план:

№ раздела п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	12
2.	Спортивные игры Баскетбол	15
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Лыжная подготовка.	30
5.	Спортивные игры Волейбол	13
6	Легкая атлетика	11
7	Резервный урок	3
8	Итого	105

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика - 12+11

Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой.

Челночный бег

Кроссовая подготовка

Бег 30 м., подвижные игры

Бег 60 м., подвижные игры

Сдача учебных нормативов

Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка

Метание теннисного мяча с 3-5 шагов

Метание теннисного мяча с разбега

Кроссовая подготовка.

Специально беговые упражнения.

Кроссовая подготовка. Эстафеты.

Эстафеты, подвижные игры

Развитие скоростно-силовых качеств.

Баскетбол -15

Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
Ведение мяча, передачи.
Ведение на месте, в движении, поочередное ведение.
Передачи в парах.
Ведение в движении.
Остановка двумя шагами, прыжком.
Передвижение игрока, повороты с мячом.
Подвижные игры с элементами баскетбола.
Броски двумя руками от груди.
Бросок одной рукой от плеча.
Ведение, два шага, бросок.
Бросок мяча в движении

Гимнастика-21

Техника безопасности на уроке гимнастики.
Перекаты в группировки.
Кувырок вперед, назад.
Стойка на лопатках.
ОРУ с предметами
Сдача учебных нормативов.
Прыжок через козла согнув ноги.
Прыжок через козла ноги врозь.
Мост из положения лежа.
Мост из положения стоя.
Акробатическая комбинация.
Сдача учебных нормативов.
Прыжок через козла способом прогнувшись,
Прыжок через козла способом согнув ноги.
Акробатическая комбинация

Лыжная подготовка-30

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
Подбор лыжного инвентаря.
Скользкий шаг.
Одновременные, попеременные ходы.
Спуски, торможения.
Подъем елочкой, лесенкой,
Торможение полу плугом, плугом.
Правильное падение
Прохождение дистанции 2 км.
Полуконьковый,
Коньковый ход
Одновременный бесшажный ход
Спуски, подъемы.
Попеременный двухшажный ход.
Повороты, спуски.
Одновременный одношажный ход, Прохождение, дистанции 2 км.
Преодоление препятствий.
Старт, финиш.
Коньковый ход
Прохождение дистанции 3 км
Развитие выносливости.
Прохождение дистанции 3 км.
Попеременный двухшажный ход.

Спуски переступанием.
Одновременный одношажный ход. Преодоление спусков, подъемов.
Старт, финиш. Прохождение дистанции 3км.
Сдача контрольных нормативов
Спуски переступанием.
Подъем елочкой
Прохождение дистанции 3км.

Волейбол -13

Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
Стойки, перемещения волейболиста.
Перемещение в стойках волейболиста.
Ловля и передача мяча.
Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста.
Передача мяча сверху над собой.
Передача мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.
Передача мяча сверху в парах.
Передача мяча снизу в парах.
Прием мяча после подачи.
Передача снизу над собой (У).
Нижняя прямая подача (У)
Учебная игра по упрощенным правилам.
Учебная игра волейбол
Учебная игра через 3 зону.
Передачи в парах.
Учебная игра в три касания
Сдача учебных нормативов

Футбол

Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.
Ведение мяча подъемом и подошвой.
Удары по неподвижному мячу
Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.
Учебная игра мини-футбол
Учебная игра футбол.
Учебная игра мини-футбол.
Тактические действия.
Учебная игра

Используемые технологии - игровая

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре.
9класс**

№ уро ка	№ в тем е	дата		Тема урока	Содержание урока	Формы контроля	Примечан ие
		По плану	По факту				
	1			Лёгкая атлетика			
1.	1.1			Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение прыжку в длину с места.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение прыжку в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Опрос	
2.	1.2			Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Обучение кроссу 2000м (д.),3000м (м).	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Обучение кроссу 2000м (д.),3000м (м). Повторение прыжка в длину с места. Развитие выносливости.	Фронтальный контроль	
3.	1.3			Повторение кросса 2000м (д.),3000м (м). Совершенствование прыжка в длину с места.	Личная гигиена и профилактика травматизма. Повторение кросса 2000м (д.),3000м (м). Совершенствование прыжка в длину с места. Народная игра «Салки».		
4.	1.4			Совершенствование кросса 2000м (д.),3000м (м). Совершенствование прыжка в длину с места.	Пагубность вредных привычек. Совершенствование кросса 2000м (д.),3000м (м). Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие координации движений.		
5.	1.5			Обучение метанию малого мяча в цель. Контрольный норматив, прыжка в длину с места.	Оказание ПМП при переломах, вывихах и ушибах. Обучение метанию малого мяча в цель. Совершенствование кросса 2000м (д.),3000м (м). Контрольный норматив, прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Норматив	
6.	1.6			Повторение метания малого мяча в цель. Контрольный норматив, кросс 2000м (д.),3000м (м).	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Повторение метания малого мяча в цель. Контрольный норматив, кросс 2000м (д.),3000м (м). Народная игра «Выбивало».	Норматив	
7.	1.7			Обучение челночному бегу 3x10м. Совершенствование метания малого мяча в цель.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Обучение челночному бегу 3x10м. Совершенствование метания малого мяча в цель.		

					Развитие выносливости.			
8.	1.8			Повторение челночному бегу 3x10м. Повторение прыжка в длину с места. Совершенствование	Правила личной гигиены. Повторение челночному бегу 3x10м. Повторение прыжка в длину с места. Совершенствование метания малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	Фронтальный контроль		
9.	1.9			Повторение кросса 2000м (д.),3000м (м). Совершенствование челночного бега 3x10м.	Пагубность вредных привычек. Повторение кросса 2000м (д.),3000м (м). Совершенствование челночного бега 3x10м. Совершенствование метания малого мяча в цель. Народная игра «Вызов номеров».	Фронтальный контроль		
10.	1.10			Совершенствование челночного бега 3x10м. Контрольный норматив, метания малого мяча в цель.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование челночного бега 3x10м. Контрольный норматив, метания малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	Норматив		
11.	1.11			Повторение кросса 2000м (д.),3000м (м). Контрольный норматив, челночного бега 3x10м.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Повторение кросса 2000м (д.),3000м (м). Контрольный норматив, челночного бега 3x10м. Развитие выносливости.	Норматив		
12.	1.12			Повторение прыжка в длину с места. Повторение челночного бега 3x10м.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Повторение прыжка в длину с места. Повторение челночного бега 3x10м. Повторение метания малого мяча в цель. Народная игра «Удочка».	Фронтальный контроль		
	2			Спортивные игры				
13.	2.1			Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Развитие быстроты.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Повторение ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. Развитие быстроты.	Опрос		
14.	2.2			Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Развитие ловкости.	Личная гигиена и профилактика травматизма. Повторение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование ведения мяча с	Фронтальный контроль		

					пассивным сопротивлением защитника. Развитие ловкости.		
15.	2.3			Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Правила игры и судейство в баскетболе. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Народная игра «Салки с ведением».	Фронтальный контроль	
16.	2.4			Контрольный норматив, ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координации движений.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Контрольный норматив, ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координации движений.	Норматив	
17.	2.5			Обучение остановкам двумя шагами и прыжком. Контрольный норматив, ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Оказание ПМП при переломах, вывихах и ушибах. Обучение остановкам двумя шагами и прыжком. Контрольный норматив, ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие силы рук.	Норматив	
18.	2.6			Обучение броску мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке.	Пагубность вредных привычек. Обучение броску мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке. Повторение остановок двумя шагами и прыжком. Народная игра «Точка».	Фронтальный контроль	
19.	2.7			Повторение броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке. Развитие ловкости.	История развития игры в баскетбол. Повторение броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке. Совершенствование остановок двумя шагами и прыжком. Развитие ловкости.	Фронтальный контроль	
20.	2.8			Совершенствование броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке. Развитие прыгучести.	История развития игры в баскетбол. Совершенствование броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке. Совершенствование остановок двумя шагами и	Фронтальный контроль	

					прыжком. Развитие прыгучести.		
21.	2.9			Совершенствование броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке. Контрольный норматив, остановки двумя шагами и прыжком.	Личная гигиена и профилактика травматизма. Совершенствование броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке. Контрольный норматив, остановки двумя шагами и прыжком. Народная игра «Мяч капитану».	Норматив	
22.	2.10			Повторение остановок двумя шагами и прыжком. Контрольный норматив, броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке.	История игры и судейство в баскетболе. Повторение остановок двумя шагами и прыжком. Контрольный норматив, броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке. Развитие быстроты.	Норматив	
23.	2.11			Повторение остановок двумя шагами и прыжком. Развитие силы рук.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Повторение остановок двумя шагами и прыжком. Повторение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие силы рук.	Фронтальный контроль	
24.	2.12			Повторение броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке.	Правила игры и судейства в баскетболе. Повторение броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в прыжке. Повторение ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Народная игра «Передал мяч, садись».	Фронтальный контроль	
25.	2.13			Повторение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, в движении. Развитие ловкости.	Личная гигиена и профилактика травматизма. Повторение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, в движении Повторение ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Развитие ловкости.	Фронтальный контроль	
26.	2.14			Повторение броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места и после ведения.	Пагубность вредных привычек. Повторение броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места и после ведения. Повторение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие прыгучести.	Фронтальный контроль	
27.	2.15			Личная гигиена и профилактика травматизма. Учебная игра.	Личная гигиена и профилактика травматизма. Учебная игра.	Фронтальный	

						контроль	
	3			Гимнастика			
28.	3.1			Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Обучение кувырку вперёд и назад.	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой, правила страховки и само страховки. Обучение строевым приёмам на месте и в движении. Обучение кувырку вперёд и назад. Развитие координации движений.	Опрос.	
29.	3.2			Повторение строевых приёмов на месте и в движении. Повторение кувырка вперёд и назад.	Личная гигиена и профилактика травматизма. Повторение строевых приёмов на месте и в движении. Повторение кувырка вперёд и назад. Развитие гибкости.	Фронтальный контроль	
30.	3.3			Совершенствование строевых приёмов на месте и в движении. Совершенствование кувырка вперёд и назад.	Оказание ПМП при переломах, вывихах и ушибах. Совершенствование строевых приёмов на месте и в движении. Совершенствование кувырка вперёд и назад. Игры и эстафеты.	Фронтальный контроль	
31.	3.4			Обучение равновесию на одной, выпад второй, кувырок вперёд(д.), стойка на голове и руках (м). Контрольный норматив, строевых приёмов на месте и в движении.	История развития гимнастики. Обучение равновесию на одной, выпад второй, кувырок вперёд(д.), стойка на голове и руках (м). Совершенствование кувырка вперёд и назад. Контрольный норматив, строевых приёмов на месте и в движении. Развитие силы.	Фронтальный контроль	
32.	3.5			Контрольный норматив, кувырка вперёд и назад. Контрольный норматив, прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Пагубность вредных привычек. Повторение равновесия на одной, выпад второй, кувырок вперёд(д), стойка на голове и руках (м). Контрольный норматив, кувырка вперёд и назад. Контрольный норматив, прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Норматив	
33.	3.6			Обучение стойке на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(м), «мост из положения стоя с помощью(д.). Игры и эстафеты.	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой, правила страховки и само страховки. Обучение стойке на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(м), «мост из положения стоя с помощью(д.). Совершенствование равновесия на одной, выпад второй, кувырок вперёд(д.), стойка	Фронтальный контроль	

					на голове и руках (м). Игры и эстафеты.		
34.	3.7			Совершенствование равновесия на одной, выпад второй, кувырок вперёд(д.), стойка на голове и руках (м).	Личная гигиена и профилактика травматизма. Повторение стойке на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(м), «мост из положения стоя с помощью(д.). Совершенствование равновесия на одной, выпад второй, кувырок вперёд(д), стойка на голове и руках (м). Развитие силы.	Фронтальный контроль	
35.	3.8			Контрольный норматив, равновесия на одной, выпад второй, кувырок вперёд(д), стойка на голове и руках (м). Развитие координации движений.	Оказание ПМП при переломах, вывихах и ушибах. Совершенствование стойке на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(м), «мост из положения стоя с помощью(д). Контрольный норматив, равновесия на одной, выпад второй, кувырок вперёд(д), стойка на голове и руках (м). Развитие координации движений.	Норматив	
36.	3.9			Обучение лазанию по гимнастическому канату и шесту. Контрольный норматив, поднимание туловища из положения, лёжа туки за головой.	История развития гимнастики. Обучение лазанию по гимнастическому канату и шесту. Совершенствование стойке на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(м), «мост из положения стоя с помощью(д). Контрольный норматив, поднимание туловища из положения, лёжа туки за головой. Игры и эстафеты.	Норматив	
37.	3.10			Повторение лазания по гимнастическому канату и шесту. Контрольный норматив, стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м)	Пагубность вредных привычек. Повторение лазания по гимнастическому канату и шесту. Контрольный норматив, стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(м). Развитие прыгучести.	Фронтальный контроль	
38.	3.11			Обучение прыжку через козла согнув ноги(м) козёл в длину 115см, прыжок боком через коня (д.)110см. Совершенствование лазания по гимнастическому канату и шесту.	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой, правила страховки и самостраховки. Обучение прыжку через козла согнув ноги(м) козёл в длину 115см, прыжок боком через коня (д.)110см. Повторение стойки на голове и руках, длинный кувырок вперёд с	Фронтальный контроль	

					трёх шагов разбега(м), «мост из положения стоя с помощью(д.). Совершенствование лазания по гимнастическому канату и шесту. Развитие гибкости.		
39.	3.12			Повторение прыжка через козла согнув ноги(м) козёл в длину 115см, прыжок боком через коня (д.)110см.	Повторение строевых приёмов на месте и в движении. Повторение прыжка через козла согнув ноги(м) козёл в длину 115см, прыжок боком через коня (д.)110см. Совершенствование лазания по гимнастическому канату и шесту. Игры и эстафеты.	Фронтальный контроль	
40.	3.13			Совершенствование прыжка через козла согнув ноги(м) козёл в длину 115см, прыжок боком через коня (д.)110см. Контрольный норматив, лазания по гимнастическому канату и шесту	Личная гигиена и профилактика травматизма. Совершенствование прыжка через козла согнув ноги(м) козёл в длину 115см, прыжок боком через коня (д.)110см. Контрольный норматив, лазания по гимнастическому канату и шесту. Развитие координации движений.	Норматив	
41.	3.14			Повторение кувырка вперёд и назад. Контрольный норматив, челночный бег 3x10м.	Оказание ПМП при переломах, вывихах и ушибах. Повторение кувырка вперёд и назад. Повторение лазания по гимнастическому канату и шесту. Совершенствование прыжка через козла согнув ноги(м) козёл в длину 115см, прыжок боком через коня (д.)110см. Контрольный норматив, челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Норматив	
42.	3.15			Повторение лазанья по гимнастическому канату и шесту. Контрольный норматив, прыжка через козла согнув ноги(м) козёл в длину 115см, прыжок боком через коня (д.)110см.	История развития гимнастики. Повторение равновесия на одной, выпад второй, кувырок вперёд (д), стойка на голове и руках (м). Повторение лазанья по гимнастическому канату и шесту. Контрольный норматив, прыжка через козла согнув ноги(м) козёл в длину 115см, прыжок боком через коня (д.)110см. Игры и эстафеты.	Норматив	
43.	3.16			Повторение строевых приёмов на месте и в движении. Контрольный норматив,	Пагубность вредных привычек. Повторение строевых приёмов на месте и в движении. Повторение прыжка через козла согнув ноги(м)	Норматив	

			подтягивание на высокой перекладине(м), на низкой (д.).	козёл в длину 115см, прыжок боком через коня (д.110см. Контрольный норматив, подтягивание на высокой перекладине(м), на низкой (д.). Развитие гибкости.			
44.	3.17		Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Развитие силы.	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Развитие силы.	Фронтальный контроль		
45.	3.18		Личная гигиена и профилактика травматизма. Игры и эстафеты.	Личная гигиена и профилактика травматизма. Игры и эстафеты.	Фронтальный контроль		
46.	3.19		Оказание ПМП при переломах, вывихах и ушибах. Развитие скоростно-силовых качеств.	Оказание ПМП при переломах, вывихах и ушибах. Развитие скоростно-силовых качеств.	Фронтальный контроль		
47.	3.20		История развития гимнастики. Развитие прыгучести.	История развития гимнастики. Развитие прыгучести.	Фронтальный контроль		
48.	3.21		Пагубность вредных привычек. Игры и эстафеты.	Пагубность вредных привычек. Игры и эстафеты.	Фронтальный контроль		
	4		Лыжная подготовка.				
49.	4.1		Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Повторение попеременно 2-х шажного хода.	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. История развития лыжного спорта. Повторение попеременно 2-х шажного хода. Развитие координации движений.	Опрос		
50.	4.2		Совершенствование попеременно 2-х шажного хода. Развитие координации движений.	Личная гигиена. Повторение одновременно бесшажного хода. Совершенствование попеременно 2-х шажного хода. Развитие координации движений.	Фронтальный контроль		
51.	4.3		Совершенствование одновременно бесшажного хода. Бег на лыжах 3км. Игры и эстафеты.	Зимние Олимпийские игры. Совершенствование одновременно бесшажного хода. Совершенствование попеременно 2-х шажного хода. Бег на лыжах 3км. Игры и эстафеты.	Фронтальный контроль		
52.	4.4		Совершенствование одновременно бесшажного хода.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременно бесшажного	Норматив		

				Контрольный норматив, попеременно 2-х шажного хода.	хода. Контрольный норматив, попеременно 2-х шажного хода. Бег на лыжах 3км. Развитие выносливости.		
53.	4.5			Повторение одновременно одношажного хода. Совершенствование одновременно бесшажного хода.	Оказание первой доврачебной помощи. Повторение одновременно одношажного хода. Совершенствование одновременно бесшажного хода. Бег на лыжах. Развитие силы рук.		
54.	4.6			Совершенствование одновременно одношажного хода. Контрольный норматив одновременно бесшажного хода.	Лыжные мази и их применение. Совершенствование одновременно одношажного хода. Контрольный норматив одновременно бесшажного хода. Игры и эстафеты.	Норматив	
55.	4.7			Обучение конькового хода. Совершенствование одновременно одношажного хода.	История развития лыжного спорта. Обучение конькового хода. Совершенствование одновременно одношажного хода. Развитие координации движений.	Фронтальный контроль	
56.	4.8			Обучение конькового хода. Бег на лыжах 3 км.	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучение конькового хода. Совершенствование одновременно одношажного хода. Бег на лыжах 3 км. Развитие координации движений.	Фронтальный контроль	
57.	4.9			Повторение конькового хода. Контрольный норматив, одновременно одношажного хода.	Личная гигиена. Повторение конькового хода. Контрольный норматив, одновременно одношажного хода. Бег на лыжах 3 км. Игры и эстафеты.	Норматив	
58.	4.10			Обучение подъёму в гору «ёлочка»и ступающим шагом. Совершенствование конькового хода.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Обучение подъёму в гору «ёлочка»и ступающим шагом. Совершенствование конькового хода. Развитие выносливости.	Фронтальный контроль	
59.	4.11			Повторение подъёма в гору «ёлочка»и ступающим шагом.	Зимние Олимпийские игры. Повторение подъёма в гору «ёлочка»и ступающим шагом. Совершенствование конькового хода. Развитие силы рук.	Фронтальный контроль	
60.	4.12			Совершенствование конькового хода. Бег на лыжах 3 км.	Оказание первой доврачебной помощи. Совершенствование подъёма в гору «ёлочка»и ступающим шагом. Совершенствование конькового хода. Бег на лыжах 3 км. Игры и	Фронтальный контроль	

					эстафеты.		
61.	4.13			Совершенствование подъёма в гору «ёлочка»и ступающим шагом. Контрольный норматив, конькового ход	Лыжные мази и их применение. Совершенствование подъёма в гору «ёлочка»и ступающим шагом. Контрольный норматив, конькового хода. Развитие выносливости.	Норматив	
62.	4.14			Обучение спуску с гор в низкой стойке. Контрольный норматив, подъёма в гору «ёлочка»и ступающим шагом.	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучение спуску с гор в низкой стойке. Контрольный норматив, подъёма в гору «ёлочка»и ступающим шагом. Развитие выносливости.	Норматив	
63.	4.15			Обучение повороту «махом». Повторение спуска с гор в низкой стойке. Бег на лыжах 3 км.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Обучение повороту «махом». Повторение спуска с гор в низкой стойке. Повторение одновременно бесшажного хода. Бег на лыжах 3 км. Игры и эстафеты.	Фронтальный контроль	
64.	4.16			Совершенствование спуска с гор в низкой стойке. Бег на лыжах 3км.	Личная гигиена. Повторение поворота»махом». Повторение одновременно одношажного хода. Совершенствование спуска с гор в низкой стойке. Бег на лыжах 3км. Развитие координации движений.	Фронтальный контроль	
65.	4.17			Совершенствование спуска с гор в низкой стойке.	Зимние Олимпийские игры. Повторение подъёма в гору «ёлочкой». Совершенствование поворота «махом». Совершенствование спуска с гор в низкой стойке. Развитие силы рук.	Фронтальный контроль	
66.	4.18			Обучение повороту и торможению «плугом», «упором». Повторение конькового хода.	Оказание первой доврачебной помощи. Обучение повороту и торможению «плугом», «упором». Повторение конькового хода. Совершенствование спуска с гор в низкой стойке. Игры и эстафеты.	Фронтальный контроль	
67.	4.19			Повторение поворота и торможение «плугом», «упором». Контрольный норматив, спуск с гор в низкой стойке.	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Повторение поворота и торможение «плугом», «упором». Контрольный норматив, спуск с гор в низкой стойке. Бег на лыжах 3 км. Развитие координации движений.	Норматив	
68.	4.20			Совершенствование поворота и торможение «плугом», «упором».	Личная гигиена. Повторение попеременно 2-х шажного хода. Повторение спуска с гор в низкой стойке. Совершенствование поворота и		

					торможение «плугом», «упором». Развитие координации.		
69.	4.21			Совершенствование поворота и торможение «плугом», «упором». Контрольный норматив, бег на лыжах 3 км.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование поворота и торможение «плугом», «упором». Контрольный норматив, бег на лыжах 3 км. Игры и эстафеты.	Норматив	
70.	4.22			Повторение спуска с гор в низкой стойке. Контрольный норматив, поворота и торможения «плугом», «уступом».	Оказание первой доврачебной помощи. Повторение спуска с гор в низкой стойке. Контрольный норматив, поворота и торможения «плугом», «уступом». Развитие выносливости.	Норматив	
71.	4.23			Повторение одновременно одношажного хода. Развитие силы рук.	Личная гигиена. Повторение одновременно одношажного хода. Повторение поворота и торможения «уступом», «плугом». Развитие силы рук.	Фронтальный контроль	
72.	4.24			Повторение конькового хода. Бег на лыжах 3 км. Игры и эстафеты.	Оказание первой доврачебной помощи. Повторение конькового хода. Повторение поворота и торможения «уступом», «плугом». Бег на лыжах 3 км. Игры и эстафеты.	Фронтальный контроль	
73.	4.25			Личная гигиена. Бег на лыжах 3 км. Развитие координации.	Личная гигиена. Бег на лыжах 3 км. Развитие координации.	Фронтальный контроль	
74.	4.26			Личная гигиена. Развитие координации движений.	Личная гигиена. Развитие координации движений.	Фронтальный контроль	
75.	4.27			Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Игры и эстафеты.	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Игры и эстафеты.	Фронтальный контроль	
76.	4.28			Правила соревнований по лыжным гонкам. Бег на лыжах 3 км. Развитие выносливости.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Бег на лыжах 3 км. Развитие выносливости.	Фронтальный контроль	
77.	4.29			Бег на лыжах 3 км. Развитие силы рук.	Бег на лыжах 3 км. Развитие силы рук.	Фронтальный контроль	
78.	4.30			Бег на лыжах 3 км. Игры и	Бег на лыжах 3 км. Игры и эстафеты.	Фронтальный	

				эстафеты.		контроль	
				Спортивные игры.			
79.	1			Повторение верхней передачи мяча. Учебная игра.	Личная гигиена. Повторение верхней передачи мяча. Учебная игра. Развитие ловкости.		
80.	2			Повторение приёма мяча двумя руками снизу. Контрольный норматив, верхней передачи мяча.	Вред курения и алкоголизма. Повторение приёма мяча двумя руками снизу. Контрольный норматив, верхней передачи мяча. Челночный бег 3x10м. Развитие координации движений.	Норматив	
81.	3			Правила поведения в спортивном зале. Совершенствование приёма мяча двумя руками снизу.	Правила поведения в спортивном зале. Повторение вариантов подачи мяча в заданную часть площадки. Совершенствование приёма мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Народная игра «Горячая картошка».	Опрос	
82.	4			Повторение вариантов подачи мяча в заданную часть площадки. Контрольный норматив, приёма мяча двумя руками снизу.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Повторение вариантов подачи мяча в заданную часть площадки. Контрольный норматив, приёма мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Норматив	
83.	5			Обучение приёму мяча при отскоке от сетки. Учебная игра. Развитие ловкости.	Профилактика спортивного травматизма. Обучение приёму мяча при отскоке от сетки. Совершенствование вариантов подачи мяча в заданную часть площадки. Учебная игра. Развитие ловкости.	Фронтальный контроль	
84.	6			Повторение приёма мяча при отскоке от сетки. Контрольный норматив, вариантов подачи мяча в заданную часть площадки.	Оказание ПМП при ушибах, вывихах, открытом и закрытом переломе, солнечном ударе. Повторение приёма мяча при отскоке от сетки. Контрольный норматив, вариантов подачи мяча в заданную часть площадки. Челночный бег 3x10м. Народная игра «Посадка картофеля».	Норматив	
85.	7			Обучение нападающему удару. Челночный бег 3x10м. Развитие силы рук.	Правила проведения соревнований и судейства в спортивных играх. Обучение нападающему удару. Совершенствование приёма мяча при	Фронтальный контроль	

					отскоке от сетки. Учебная игра. Челночный бег 3х10м. Развитие силы рук.		
86.	8			Обучение нападающему удару. Контрольный норматив, приёма мяча при отскоке от сетки.	История развития игры волейбол. Обучение нападающему удару. Контрольный норматив, приёма мяча при отскоке от сетки. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Норматив	
87.	9			Обучение блокированию нападающего удара. Учебная игра.	Правила провидения соревнований и судейства в спортивных играх. Обучение блокированию нападающего удара. Повторение вариантов подачи мяча в заданную часть площадки. Повторение нападающего удара. Учебная игра. Народная игра «Салки».	Фронтальный контроль	
88.	10			Совершенствование нападающего удара. Контрольный норматив, челночный бег 3х10м.	Правила провидения соревнований и судейства в спортивных играх. Повторение блокирования нападающего удара. Совершенствование нападающего удара. Контрольный норматив, челночный бег 3х10м. Развитие координации движений.	Норматив	
89.	11			Повторение верхней передачи мяча. Контрольный норматив, нападающего удара.	Личная гигиена. Повторение верхней передачи мяча. Совершенствование блокирования нападающего удара. Контрольный норматив, нападающего удара. Развитие силы рук.	Норматив	
90.	12			Повторение приёма мяча при отскоке от сетке. Контрольный норматив, блокирования нападающего удара.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Повторение приёма мяча при отскоке от сетке. Контрольный норматив, блокирования нападающего удара. Народная игра «Выбивало».	Норматив	
91.	13			Повторение нападающего удара. Развитие ловкости.	Профилактика спортивного травматизма. Повторение блокирования нападающего удара. Повторение нападающего удара. Развитие ловкости.	Фронтальный контроль	
Лёгкая атлетика.							
92.	1			Повторение бега на короткие дистанции. 6-минутный бег.	Оказание ПМП при ушибах, вывихах, открытом и закрытом переломе, солнечном ударе.		

				Развитие быстроты.	Повторение бега на короткие дистанции. 6-минутный бег. Развитие быстроты.		
93.	2			Контрольное тестирование уровня физической подготовки. Повторение эстафетного бега.	Правила поведения в спортивном зале. Повторение эстафетного бега. Совершенствование бега на короткие дистанции. 6-минутный бег. Народная игра «Вызов номеров».	Опрос	
94.	3			Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 3000м(м), 2000м(д.).	Профилактика спортивного травматизма. Повторение эстафетного бега. Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 3000м(м), 2000м(м). Развитие скоростно-силовых качеств.	Фронтальный контроль	
95.	4			Совершенствование эстафетного бега. Контрольный норматив, бега на короткие дистанции.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование эстафетного бега. Контрольный норматив, бега на короткие дистанции. 6-минутный бег. Развитие выносливости.	Норматив	
96.	5			Контрольный норматив, эстафетного бега. Бег 3000м(м), 2000м(д). Президентские состязания.	Оказание ПМП при ушибах, вывихах, открытом и закрытом переломе, солнечном ударе. Контрольный норматив, эстафетного бега. Бег 3000м(м), 2000м(д). Президентские состязания. Народная игра «К своим флажкам».	Норматив	
97.	6			Повторение эстафетного бега. 6-минутный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Профилактика спортивного травматизма. Повторение эстафетного бега. 6-минутный бег. Президентские состязания. Развитие скоростно-силовых качеств.	Фронтальный контроль	
98.	7			Повторение бега на короткие дистанции. Бег 3000м(м), 2000м(д.).	Вред курения и алкоголизма. Повторение бега на короткие дистанции. Бег 3000м(м), 2000м(д). Развитие координации движений.	Фронтальный контроль	
99.	8			Повторение эстафетного бега. 6-минутный бег.	Личная гигиена. Повторение эстафетного бега. 6-минутный бег. Народная игра «Салки».	Фронтальный контроль	
100.	9			Контрольный норматив, бег 3000м(м), 2000м(д.). развитие скоростно-силовых качеств.	Правила поведения в спортивном зале. Контрольный норматив, бег 3000м(м), 2000м(д.). развитие скоростно-силовых качеств.	Норматив	
101.	10			Контрольный норматив, 6-	Профилактика спортивного травматизма.	Норматив	

			минутый бег. Развитие выносливости.	Контрольный норматив, 6-минутый бег. Развитие выносливости.		
102.	11		Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Народная игра «День и ночь».	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Народная игра «День и ночь».	Фронтальный контроль	
103.	1		Резервный урок			
104.	2		Резервный урок			
105.	3		Резервный урок			

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

Программное обеспечение:

Комплексная программа физического воспитания В. И. Ляха для учащихся 1-11 классов // Программы общеобразовательных учреждений, 6-е издание, Москва :«Просвещение», 2009г

УМК: Физическая культура.8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией В.И.Ляха – М.Просвещение,2008г

Дополнительная литература

- Научно – методический журнал «Физическая культура. Все для учителя!» М.: ООО «Издательская Группа “Основа”» 2010 – 2012гг.
- Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников/ А.И. Мальцев. - Ростов – на - Дону: Феникс, 2005. 283с.
- Методические издания по физической культуре для учителей: Журнал «Физическая культура в школе»

Оборудование:

	Комплект для занятий гимнастикой	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	2
2	Козел гимнастический	
3	Конь гимнастический	1 шт
4	Перекладина гимнастическая	1 шт
5	Брусья гимнастические, параллельные	1 шт
6	Мост гимнастический подкидной	1 шт
7	Скамейка гимнастическая жесткая	4
8	Стойка для штанги	1 шт
9	Штанги тренировочные	1 шт
10	Гантели наборные	4 шт
11	Маты гимнастические	10
12	Скакалка гимнастическая	10
13	Палка гимнастическая	5
14	Обруч гимнастический	5
	Комплект для занятий легкой атлетикой	
1	Комплект школьный для прыжков в высоту	1шт.
2	Эстафетные палочки	
3	Мячи малые теннисные	4

4	Флажки разные	10
5	Гранаты (250, 500,750 гр.)	6 шт
	Комплект для занятий спортивными и подвижными играми	
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2шт.
2	Мячи баскетбольные	4 шт
3	Сетка для переноса и хранения мячей	
4	Жилетки игровые	
5	Стойки волейбольные универсальные	1 пара
6	Сетка волейбольная	2шт.
7	Мячи волейбольные	2 шт
8	Мячи футбольные	1 шт
9	Мячи набивные весом	1 шт
10	Теннисные мячи	4 шт
11	Теннисные столы	2 шт
12	Ракетки для игры в бадминтон	4 шт
	Оборудование для контроля и оценки действий	
1.	Рулетка измерительная (10м; 25м)	2шт.
2.	Свистки судейские	2шт.
3.	Секундомеры	2шт.
	Средства доврачебной помощи	
1	Аптечка медицинская	1шт.

Спортивные залы, площадки

1	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
2	Кабинет учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя: стеллажи
4	Площадка игровая баскетбольная	1	
5	Площадка игровая волейбольная	1	
6	Футбольное поле	1	

7	Гимнастический городок	1	
---	------------------------	---	--