

Пояснительная записка

для составления рабочей программы использованы следующие документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по обществознанию, утвержденной приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 года, №1089.
3. Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ (ред. от 23.07.2014) "Об образовании" (принят ГС РТ 28.06.2013)
4. Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки России от 07.07.2005 г. №03-1263 «О примерных программах»;
5. Учебный план МБОУ «Школа №88» Приволжского района г. Казани РТ на 2016/17 учебный год.
6. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Школа №88» Приволжского района г. Казани РТ на 2016/17 учебный год.
7. Авторская программа по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-11 классы //.- М.: Просвещение. 2005г
8. Учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях -М.: Просвещение. 2012г
9. Письмо МО РФ №ИК-1494/19 от 18.10.10 «О введении третьего часа ФК ».
10. Приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 г. №164.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей и задач.

Цели изучения курса:

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

Задачи курса:

Формировать у учащихся основ знаний в области физической культуры.

Выработать у учащихся основные способы двигательной деятельности и формировать на этой основе жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Обеспечить оптимальное развитие двигательных способностей в зависимости от пола и возраста обучающихся.

Содействовать всестороннему физическому развитию (формирование правильной осанки, развитие скелетной мускулатуры, оптимальное развитие жизненно важных систем организма).

Достигнуть соответствующего физического состояния организма как основы физического здоровья учащихся.

Овладеть способами закаливания для достижения устойчивого состояния организма по отношению к изменяющимся факторам внешней среды.
Формировать убеждения в необходимости постоянной заботы о своем физическом состоянии.
Воспитать устойчивый интерес и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремления к самообразованию в области физической культуры.
Формировать способности к восприятию и пониманию красоты движений и гармонии тела.
Воспитать нравственно-этические и волевые качества учащихся средствами физической культуры (сдержанность, толерантность, честность, коллективизм, трудолюбие, уверенность в своих силах, ответственность, выдержка, самообладание, настойчивость, решительность, смелость).

Содержание курса

Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в течение уроков)

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы(основы содержания, планирования и дозировки упражнений),закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.(в течение уроков)

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в виси и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. (в течение уроков)

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации..Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности(в течение уроков). Теория: Появление спортивных клубов послереволюционный период. Профессиональный и любительский спорт.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	18			15	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Элементы техники национальной борьбы.			2 (во время гимнастики)		
5	Легкая атлетика	21	11			7
6	Лыжная подготовка	15			15	
7	Спортивная игра баскетбол	19	16	3		
8	Плавание	3				3
9	Единоборства	2				2
10	Спортивная игра футбол	9				9
	Итого	102	27	21	30	24

Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации – девочки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; мальчики: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках; кувырок вперед и перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках согнувшись

Опорные прыжки – девочки: прыжок в упор присев и соскок; мальчики: прыжок через гимнастического козла ноги врозь; Лазанье по канату – мальчики: способом в три приема; девочки: способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно – девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках;

Гимнастическая перекладина (низкая) – мальчики: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках;

Гимнастические брусья (параллельные) – мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь;

Гимнастические брусья (разной высоты) – девочки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;

Элементы техники национальной борьбы. простейшие приемы борьбы, страховка и само страховка, техника безопасности во время занятий единоборствами.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной **амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.**

Легкая атлетика. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Лыжная подготовка. Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Плавание. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Специальные упражнения на суше.

Спортивные игры. Специальная подготовка:

Мини –баскетбол (Баскетбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта. Правило соревнований по национальной борьбе.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в течение уроков) Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация для учащихся освоивших курс за 9 класс проводится в виде сдачи нормативов.

Учебные нормативы по предмету физкультура. 9кл.

№ п\п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Челночный бег 3X10 м, сек	7.7	8.0	8.6	8.5	8.8	9.7
2.	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,5	4,9	5,3	6.0
3.	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
4.	Бег 60 м, секунд	8,7	9.7	10,0	9,6	10,6	10,9
5.	Бег 2000 м, мин	9.00	9,30	9,55	11,00	11,40	12,10
6.	Прыжки в длину с места	200	185	175	175	155	150
7.	Подтягивание на высокой перекладине	10	6	4	18	11	9
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре				15	9	7
9.	Наклоны вперед из положения сидя	Касание ладонями	Касание пальцами	Касание пальцами	Касание ладонями	Касание пальцами	Касание пальцами
10.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	47	36	30	40	30	25
11.	Бег на лыжах 3 км, мин	16.30	17.45	18.45	19.30	21.30	22.30
12.	Бег на лыжах 5 км, мин	26.00	27.15	28.00			
13.	Прыжки в длину с разбега	390	350	330	330	290	280
14.	Стрельба	25	20	15	25	20	15
15.	Метание мяча	40	35	30	26	21	18

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать:

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

уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

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

проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки.

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Общее количество часов на 2016 -2017 учебный год -102

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности уч-ся	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		Примечание	
					Планируемый	Фактический		
1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции	ТБ . Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанциидистанции70-80 м). Эстафетный бег.	Уметь: бегать с низкого старта с	Текущий				

		История олимпийских игр. Развитие скоростных	максимальной скоростью (60 м)				
2	Эстафетный бег. Появление спортивных клубов послереволюционный период.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			
3	Бег по дистанции. Эстафетный бег	Текущий					
4	Низкий старт. Финиширование	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			
5	Бег на результат (60 м).	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Бег 60 м			
6(1)	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь: прыгать в длину 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий			

7(2)	Метание мяча на дальность с разбега.	Прыжок в длину способом «согнутые ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий			
8(3)	Оценка техники метания мяча	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Спортивная ходьба. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420-400-380 см; Д: 380-360-340 см. Оценка техники			
9(1)	Бег на средние дистанции.	Бег (2000 м – М; 1500 м -Д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Барьерный бег. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий			
10(2)	Подготовка выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.).	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Нормативы ГТО	Уметь: бегать на дистанцию 2000м	Текущий			
11(3)	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.) на результат.	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000м	Д.: 8,30-9,00-9,20мин; Ю.: 7,30-8,30-			

12(1)	Подготовка выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Нормативы ГТО	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
13(2)	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
14(3)	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
15(4)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
16(5)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
17(6)	Штрафной бросок.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы			

18(7)	Позиционное нападение со сменой мест	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. нападение со сменой мест.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники штрафного броска		
19(8)	Оценка техники штрафного броска	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное				
20(9)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. защита в игровых взаимодействиях (2х2)	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
21(10)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная				
22(11)	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке		
23(12)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
24(13)	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра				

25(14)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
26(15)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий		
27(16)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x3).	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2,4 x3). Учебная игра				

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть –21

Знать:

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Элементы техники национальной борьбы.

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности уч-ся	Требования к уровню подготовленности	Виды и формы контроля	Дата проведения		Примечания
					план	факт	

28(1)	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
29(2)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.			Текущий			
30(3)	Взаимодействие трех игроков в нападении. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
31(1)	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Инструктаж по ТБ.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висячем положении. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висячем положении	Текущий			
32(2)	Подтягивания в висячем положении. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Активный отдых и формы	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висячем положении. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висячем положении	Текущий			

33(3)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Организация туристических походов	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий			
34(1)	Акробатика . Из упора присев стойка на руках и голове (м.).	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий			
35(2)	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат(д.).		<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий			
36(3)	ОРУ в движении. Работоспособность человека	ОРУ в движении. Упражнения ритмической гимнастики. Развитие координационных способностей. Работоспособность человека	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий			
37(4)	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.).	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий			
38(5)	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий			

39(6)	Оценка техники выполнения акробатических элементов Элементы техники национальной борьбы.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушагат (д.), ОРУ в движении. Элементы техники национальной борьбы. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять элементы национальной борьбы	Оценка техники выполнения акробатических элементов			
40(7)	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Элементы техники национальной борьбы. Страховка и самостраховка. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять страховку и самостраховку	Текущий			
41(8)	Упражнения на гимнастической скамейке	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий			
42(9)	Оценка техники выполнения подъема переворотом.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: М.:«5»-10р.; «4»-8р.;«3»-6р.;			

43(1)	Опорный прыжок. Упражнения адаптивной физической культуры	Упражнения адаптивной физической культуры. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок;	Текущий			
44(2)	Лазание по канату в два приема. Нормативы ГТО	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий			
45(3)	Закаливание организма способом обливания Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Закаливание организма способом обливания Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок; <i>знать:</i> про закаливание организма	Текущий			
46(4)	Правила подбора физических упражнений Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. . Правила подбора физических упражнений . ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий			

47(5)	Лазание по канату в два приема. Акробатические упражнения и комбинации	Ю -Лазание по канату в два приема. Д - Акробатические упражнения и комбинации. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Лазание по канату: 4м- 10 с (м.)			
48(6)	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга. . Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка.			

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1	2	3	4	5	6	7	8
49(1)	ТБ. Попеременный двушажный ход	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Основы закаливания организма. Прохождение дистанции 1км	<i>Уметь:</i> Передвигаться на лыжах	Текущий			

50(2)	Одновременный двухшажный. Виды лыжного спорта	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий			
51(3)	Переход с одного хода на другой	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий			
52(4)	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах	Техника одновременного одношажного хода			
53(5)	Одновременный безшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий			
54(6)	Преодоление контр уклонов	Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
55(7)	Попеременный четырехшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			

56(8)	Прохождение дистанции 2-3 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
57(9)	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
58(10)	Попеременный четырехшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
59(11)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. Провести беседу	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
60(12)	Преодоление контр уклонов	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 4км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
61(13)	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Предварительные соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
62(14)	Прохождение дистанции 2-3 км.в среднем темпе	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со Ком-плексе 3спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			

63(15)	Прохождение дистанции 2 -3 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 2 -3км.			
64(1)	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
65(2)	Нападающий удар при встречных передачах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
66(3)	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в			
67(4)	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
68(5)	Нижняя прямая подача, прием Мяча, отраженного сеткой.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием Мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
69(6)	Игра в нападение через 3-ю	через 3-ю зону. Развитие координационных	Уметь: играть в	Текущий			

	зону. Профессиональный и любительский спорт.	способностей.. Профессиональный и любительский спорт.	волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы				
70(7)	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах			
71(8)	Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
72(9)	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			

73(10)	Оценка техники нижней прямой подачи	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи			
74(11)	Прием мяча снизу в группе. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	ю зону. Развитие координационных способностей. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.		Текущий			
75(12)	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Судейство соревнований.	Судейство соревнований.. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
76(13)	Нижняя прямая подача, прием мяча., отраженного сеткой.	Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Беседа на тему: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
77(14)	Игра в нападение через 3-ю зону. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры			Текущий			
78(15)	Нападающий удар при встречных	Нападающий удар при встречных	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по	Текущий			

передачах.	передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы					
------------	--	--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование на IV четверть
Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Знать:

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Плавание: Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Футбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Единоборства: Виды единоборств, Техника безопасности во время занятий единоборствами. Виды единоборств, Техника безопасности во время занятий единоборствами

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

1	2	3	4	5	6	7	8
79(1)	Комбинации из передвижений игрока.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
80(2)	Прием мяча снизу в группе. Судейство соревнований.			Текущий			
81(3)	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Судейство соревнований			Текущий			

ПЛАВАНИЕ (3 часа)

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

82(1)	Освоение техники плавания	Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом.	Уметь: проплыть отрезки до 200 метров.	Текущий			
83(2)	Нырание за тонущим	Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим. Основные правила проведения соревнований по плаванию	Уметь: уверенно держаться под водой	Текущий			
84(3)	Освобождение от захватов тонущего	Способы освобождения от захватов тонущего: захват за туловище под руками, захват за шею спереди, захват за шею сзади, захват за голову спереди.	Уметь: выполнять правильный захват	Текущий			
85(1)	Элементы единоборств. Нормативы ГТО	Виды единоборств, Техника безопасности во время занятий единоборствами. Нормативы ГТО	<i>Знать:</i> виды единоборств	Текущий			
86(2)	Национальная татаро – башкирская борьба. Выполнение нормативов ГТО	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Правило соревнований татаро – башкирской борьбы. Нормативы ГТО	<i>Знать:</i> правило национальной борьбы	Текущий			

ФУТБОЛ и Мини-футбол

1	2	3	4	5	6	7	8
87(1)	Вбрасывание из – за боковой	Удары по мячу. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Техника безопасности при игре в футбол. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			

88(2)	Удары по летящему мячу	История развития футбола. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание из – за боковой линии. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
89(3)	Удар внутренней стороной стопы	Удары по мячу. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Вбрасывание мяча с ускорением в различных направлениях. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ударов по мячу			
90(4)	Ведение мяча. Судейство в мини-футболе.	Вбрасывание мяча с ускорением в различных направлениях. Ведение мяча. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
91(5)	Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол. Беседа: Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
92(6)	Остановка внутренней стороной стопы	Основные правила проведения соревнований. Удары по воротам. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра вратаря. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка игры вратаря			
93(7)	Финты. Специальная подготовка футболиста.	Обманные движения, финты. Финт «ударом» по мячу ногой. Специальная подготовка футболиста. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
94(8)	Перемещения и владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			

95(9)	Промежуточная аттестация учащихся по ФП	Тестирование учащихся с целью определения уровня физической подготовленности и знаний	Уметь: демонстрировать высокую физическую подготовку	Оценка ФП			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА							
96(1)	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников	Бег (2000м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Беседа на тему: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м Знать: влиянии особенностей организма на ФР и ФП	Текущий			
97(2)	Бег(2000м-м. и 1500м - д.) на результат.	Бег(2000м-м. и 1500м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин			
98(1)	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. (70г80м).	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70г80м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с низкого :старта с максимальной скоростью (60м)	Текущий			
99(2)	Эстафетный бег (передача палочки). Основы туристской подготовки.	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Основы туристской подготовки.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий			
100(3)	Бег по дистанции(70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий М.: «5» -8,6 с.; «4» -8,9 с.; «3»-9,1 с.; Д.: «5» -9,1 с.; «4» -9,3 с.; «3» - 9,7 с.			

101(4)	Бег на результат (60 м). Метание мяча на дальность в коридоре 10м разбега. Промежуточная аттестация уч-ся.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10м разбега.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)				
102(5)	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание, приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий			

Список литературы:

1. В.И Лях,. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов /
2. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, П.Е. Любомирский. – М.: Просвещение, 2014.
3. Виленский М.Я Физическая культура: методические рекомендации для учащихся 8-9 классов «Просвещение» 2014.
4. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы , учебник для общеобразовательных учреждений, Москва «Просвещение» 2009.
5. Лях В.И. Физическая культура Комплексная программа физического воспитания, Москва «Просвещение» 2009.
6. Журнал «Физическая культура в школе».
7. Патрикеев А.Ю Арзуманов С.Г. Поурочные разработки по физкультуре для 3 класса. Издательство «Учитель», 2013.
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. - М.: 2000.
9. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы: пособие для учителей / В.И. Лях, М.Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2011.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ :

1. http://www.edu.ru/index.php?page_id=6 Федеральный портал Российское образование
2. edu - "Российское образование" Федеральный портал
3. edu.ru - ресурсы портала для общего образования
4. school.edu - "Российский общеобразовательный портал"
5. ege.edu - "Портал информационной поддержки Единого Государственного экзамена"
6. fero - "Федеральный Интернет-экзамен в сфере профессионального образования"
7. allbest - "Союз образовательных сайтов"
8. fipi ФИПИ - федеральный институт педагогических измерений
9. ed.gov - "Федеральное агентство по образованию РФ".
10. obrnadzor.gov - "Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки"
11. mon.gov - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
12. gost.ru/projects - Национальный проект "Образование".
13. «Физкультура на «5»,