

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов

Рабочая программа разработана на основе:

- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Здановича (Москва. Издательство «Просвещение» 2010 г);
- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказа МОиН Челябинской области №01/2540 от 25.08.2014г. «Об утверждении модельных областных базисных учебных планов для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов), для обучающихся с ОВЗ общеобразовательных, организаций Челябинской области на 2014-2015 учебный год» с учетом требований обязательного минимума содержания образования.
- приказов МОиН Челябинской области №01-571 от 05.05.2005г, №02-0510 от 10.05.2006г., №02-567 от 29.05.2007г., №04-387 от 05.05.2008г., №01-269 от 06.05.2009г., №04-997 от 16.06.2011 г., №01/1839 от 30.05.2014г.'
- приказа Управления по делам образования Кыштымского городского округа №01-244 ОД от 24.06.2014г. «О формировании учебных планов общеобразовательных учреждений Кыштымского городского округа на 2014-2015учебный год»
- методического письма министерства образования и науки РФ «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2016-2017 учебном году» №03-02/5361 от 17.06.16 года
- требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»,
- учебного плана МОУ СОШ №3.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Лях В.И.Физическая культура. 5 – 9 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений (Москва. Изд.Просвещение. 2014г.)

В программе программный материал делится на две части – **базовую и вариативную**. В **базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Вариативная часть** включает в себя программный материал по спортивным играм (волейбол, баскетбол). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7 – 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе урока или отдельно, один час в четверти.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Волейбол

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.

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.

Гимнастика

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

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

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.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 30 м (с)	4,8	5,0	5,3	5,1	5,3	5,7
2. Бег с высокого старта 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
3. Бег 2000 м (мин,с)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
4. Бег 3000 м	без учета времени					
5. Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	330	370	330	290

6. Прыжки в высоту с разбега (см)	130	125	110	115	110	100
7. Метания мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	10	8	7	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	20	15	10
10. Лыжные гонки 1 км.	5.00	5.30	6.30.	5.30.	6.00.	7.00
Лыжные гонки 2 км.	11.30	12.00	13.00	12.30.	13.00.	14.00
Лыжные гонки 3 км.	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30.
11. Прыжок в длину с места(см)	215	200	190	195	180	170

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Шкалы оценки для определения уровня физической подготовленности учащихся 9-х классов

Упражнения	Отметка	Мальчики				Дево			
		четвер				четв			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
Прыжки со (25 сек.). кол-во	3	60	61	62	63	62	63	64	65
	4	61	62	63	64	63	64	65	66
	5	62	63	64	65	64	65	66	67
Прыжок в длину места, см	3	172	17	174	176	162	163	164	165
	4	173	17	175	177	163	164	165	166
	5	175	17	176	180	164	165	166	167
Приседание (50 кол-во раз)	3	55	56	57	58	51	52	53	54
	4	56	57	58	59	52	53	54	55
	5	57	58	59	60	53	54	55	56
Подтягивание, раз	3	7	8	8	9	23	24	24	25
	4	8	9	9	10	24	25	25	26
	5	9	10	10	11	25	26	26	27
Поднимание (30 сек.), кол-во	3	23	24	25	26	19	20	21	22
	4	24	25	26	27	20	21	22	23
	5	25	26	27	28	21	22	23	24
Отжимание	3	32	33	33	34	15	16	16	17
	4	33	34	34	35	16	17	17	18
	5	34	35	35	36	17	18	18	20

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (5 – 9 классы)**

№№ пп	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Классы				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физич. культуре					
1.2	Спортивные игры (баскетбол, волейб)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробат.	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
1.5	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.2	Спорт.игры (баскетбол, волейбол)	27	27	27	27	24
	Итого:	105	105	105	105	102

Календарно-тематическое планирование

9 КЛАСС

№ № ур ок	Дата проведен ия	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Региональ ный компонент
1		Инструкта ж по ТБ Бег с высокого старта	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Инструктаж по ТБ.	Знать: правила безопасности при беге, метании и прыжках Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью.	
2		Легкая атлетика: кросс	Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м) Основы обучения двигательным навыкам. Развитие скоростных качеств.	Уметь :правильно выполнять движения руками и ногами при беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м	
3-4		Легкая атлетика . Бег, на короткие дистанции, бег 4x9 на	Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м) Основы обучения двигательным навыкам. Развитие	Уметь правильно выполнять движения во время ходьбы и бега. Бегать с максимальной скоростью до 60 м	Южноурал ьские легкоатлет ы- чемпионы Мира и

		результат	скоростных качеств. Бег по пересеченной местности до 4 мин.		Олимпийских игр.
5		Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка	Бег 60 метров с низкого старта на результат. Специальные и беговые упражнения Эстафета Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 метров.	
6		Кроссовая под-ка	Кросс на 300 метров (д) 500 м (Ю) Эстафетный бег.. Специальные и беговые упражнения.	Уметь: правильно выполнять движения при беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью.	

№ № уро к	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Региональный компонент
7-8		Прыжки, метание	Отталкивание в прыжках в длину и приземление на две ноги. Метание малого мяча с места на дальность СБУ Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках и метании. Метать различные предметы и мяч на дальность и в цель с заданного расстояния	
9		Легкая атлетика Метание, прыжки	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.. Метание малого мяча на дальность . Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: Правильно выполнять основные движения в прыжках.. Метать различные предметы и мяч на дальность и в цель с заданного расстояния	
10		Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. Метание.	Бег 2000 метров на результат. Метание мяча 150 гр на дальность	Уметь: бегать на короткие и длинные дистанции Метать мяч на дальность	
11		Спортивные игры	Сочетание приемов передвижений и	Знать: терминологию баскетбола	Ветераны баскетбола.

		Баскетбол Инструктаж по ТБ	остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	Первенство на приз Ю.Костина .
12-13		Спортивные игры баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила игры.	Знать: терминологию баскетбола Уметь: играть в в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре..	

№ № уроков	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Региональный компонент
14-15		Спортивные игры Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	
16-17-18		Спортивные игры Баскетбол	.ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок; ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра.	Уметь: : играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	
19		Спортивные игры. Баскетбол	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок; ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в	Уметь: играть в баскетбол по прощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	

			прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра.		
20-21		Спортивные игры Баскетбол.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок; ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра.	Знать: правила соревнований Уметь: играть в баскетбол по прощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	

№ № урока	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Региональный компонент
22-23		Спортивные игры Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	Знать уметь играть в баскетбол , применять в игре технические приемы.	
24-25-26		Спортивные игры Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	Уметь: уметь играть в баскетбол , применять в игре технические приемы.	Традиции и рекорды школьного баскетбола
27		Спортивные игры Проверка	Учебная игра в баскетбол. Тестирование (челночный бег 4x9 м, прыжок в длину с места, подтягивание	Уметь: играть в баскетбол и выполнять технические приемы в игре. Правильно выполнять тестовые задания	

		уровня физической подготовленности			
28		Спортивные игры Проверка уровня физической подготовленности	Учебная игра в баскетбол. Тестирование (вставание в сед, наклоны туловища, прыжки через скакалку за 1 мин)	Уметь: играть в баскетбол и выполнять технические приемы в игре. Правильно выполнять тестовые задания	
1(29)		Гимнастика. Строевые приемы Акробатические упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Из упора присев стойка на руках и голове (М) Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с палкой. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые приемы и акробатические упражнения.	

№ № уроков	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Региональный компонент
2-3 (30-31)		Гимнастика Акробатика.	. Длинный кувырок с трех шагов разбега (ю). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с палкой. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы и акробатические упражнения	
4-5 (32-33)		Гимнастика. Акробатика	Строевые упражнения. Длинный кувырок с трех шагов разбега (ю). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с палкой. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы и акробатические элементы отдельно и в комбинации	
6-7 (34-		Гимнастика.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (ю) Равновесие на	Уметь выполнять акробатические элементы	

35)		Акробатика	одной и кувырок назад в полушпагат. ОРУ. Развитие координационных способностей	раздельно и в комбинации	
8 (36)		Гимнастика, Висы и упоры.	Подъем переворотом в упор силой (ю). Подъем переворотом в упор махом (д) Упражнения в равновесии на бревне. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять упражнения в висах и упорах	
9-10 (37-38)		Гимнастика. Висы и упоры.	Подъем переворотом в упор силой (ю). Подъем переворотом в упор махом (д) Изложение взглядов и отношений к ФК, к ее материальным и духовным ценностям. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять упражнения в висах и упорах	

№№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащегося	Региональный компонент
11-12 (39-40)		Гимнастика Висы и упоры.	ОРУ. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор силой (ю) Подъем переворотом махом (д). Развитие силовых качеств..	Уметь: Выполнять упражнения в висах и упорах.	
13-14 (41-42)		Гимнастика Лазанье. Опорный прыжок.	.Лазание по канату в два приема. ОРУ в движении. Опорный прыжок «согнув ноги» (ю). Опорный прыжок боком. (д) Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок и лазать по канату.	
15 (43)		Гимнастика Опорный прыжок, Лазание.	Лазание по канату в два приема. ОРУ в движении. Опорный прыжок «согнув ноги» (ю). Опорный прыжок боком. (д) Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок и лазать по канату	

16 (44)		Гимнастик а. Лазание. Опорный прыжок.	Лазание по канату в два приема. ОРУ в движении. Опорный прыжок «согнув ноги» (ю). Опорный прыжок боком. (д) Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок и лазать по канату	
17 (45)		Гимнастик а. Опорный прыжок	Опорный прыжок «согнув ноги» (ю) Опорный прыжок боком (д). Развитие скоростно силовых качеств.. Лазание по канату.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	

№.№ уро к	Дата проведе ния	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Региональ ный компонент
18 (46)		Гимнастик а. Лазание Акробатич еская комбинац ия.	Составление самостоятельно акробатической комбинации из разученных элементов . Лазание по канату.. ОРУ в парах	.Уметь: составлять самостоя –тельно акробатическую комбинацию	
19 (47)		Гимнастик а. Акробатич еская комбинац ия	ОРУ. Акробатическая комбинация из 4-6 элементов	Уметь: составлять самостоя –тельно акробатическую комбинацию	
20- 21 (48- 49)		Спортивн ые игры Проверка уровня физическо й подготовк и.	Учебная игра в баскетбол. Тестирование (вставание в сед, наклоны туловища, прыжки через скакалку за 1 мин, челночный бег 4х9 м, подтягивание в висе.)	Уметь: выполнять правильно акробатическую комбинацию	
1 (50)		Лыжная подготовк а	Прохождение дистанции 1,5 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный и одновременные лыжные ходы. Воспитание выносливости..	Уметь: правильно выполнять движения при передвижении на лыжах	

2-3 (51-52)		Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км с равномерной скоростью. Воспитание выносливости. Игра «гонка патрулей»	. Уметь: правильно выполнять движения при передвижении на лыжах	

№ № урока	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Региональный компонент
4 (53)		Лыжная подготовка	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км. Эстафета с выбыванием.	. Уметь: правильно выполнять движения при передвижении на лыжах .	
5 (54)		Лыжная подготовка	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км. Эстафета с выбыванием.	Уметь: правильно выполнять движения при передвижении на лыжах .	Кыштымские лыжники – чемпионы и призеры Первенства СССР, России, области
6 (55)		Лыжная подготовка	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км. Эстафета с выбыванием.	Уметь: правильно выполнять движения при передвижении на лыжах	
7-8 (56-57)		Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 3 км. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с горы. Повороты и торможение «плугом», «упором».	Уметь: передвигаться на лыжах в равномерном темпе определенную дистанцию	

9-10 (58-59)	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах в равномерном до 3 км. применяя изученные способы передвижения. Спуски и подъемы в гору. Торможения и повороты. Эстафета. Воспитание выносливости	Уметь: передвигаться на лыжах в равномерном темпе определенную дистанцию	
--------------	-------------------	---	---	--

№ № уроков	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Региональный компонент
11 (60)		Лыжная подготовка	Прохождение по дистанции до 4 км. Преодоление контруклонов. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски повороты и торможение «упором» и «плугом»	Уметь: передвигаться на лыжах применяя изученные способы передвижения.	
12 (61)		Лыжная подготовка	Коньковый ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Преодоление контруклонов. Прохождение по дистанции до 3 км. Горнолыжная подготовка.	Уметь: Правильно выполнять движения при подъемах и спусках с горы на лыжах.	
13 (62)		Лыжная подготовка	Коньковый ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Преодоление контруклонов. Прохождение по дистанции до 3 км. Горнолыжная подготовка	Уметь: правильно выполнять движения при подъемах и спусках с горы на лыжах	
14 (63)		Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах по дистанции до 4 км. Преодоление контруклонов. Горнолыжная подготовка. (спуски, повороты, торможения, преодоление ворот из палок.	Уметь: правильно выполнять движения при подъемах и спусках с горы на лыжах	

15 (64)		Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах по дистанции до 4 км. Преодоление контруклонов. Горнолыжная подготовка. (спуски, повороты, торможения, преодоление ворот из палок Свободное катание с горы.	Уметь: передвигаться на лыжах применяя изученные лыжные ходы.	Спортивная гордость нашей школы (учащиеся школы призеры областных соревнований)
------------	--	-------------------	---	--	---

№.№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Региональный компонент
16-17 (65-66)		Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 5 км Горнолыжная подготовка. Воспитание выносливости.	Уметь; передвигаться по дистанции с около соревновательной скоростью.	
18 (67)		Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км (ю) на результат. Спуски с горы. Горнолыжная подготовка.	Знать: проходить дистанцию в быстром (соревновательном) темпе.	
19 (68)		Лыжная подготовка	Горнолыжная подготовка. Свободное катание с горы Игры и эстафеты на лыжах.	Уметь: передвигаться на лыжах	
20 (69)		Лыжная подготовка	Горнолыжная подготовка. Свободное катание с горы Игры и эстафеты на лыжах.	Уметь : передвигаться на лыжах	
21 (70)		Спортивные игры Волейбол Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя	Уметь: играть в волейбол, выполнять технические приемы.	

			прямая подача. Учебная игра.		
22-23 (71-72)		Спортивные игры Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол, выполнять технические приемы	

№№ уроков	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Региональный компонент
24-25 (73-74)		Спортивные игры Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Воспитание координационных способностей	Уметь: играть в волейбол и применять в игре технические приемы.	
26-27 (75-76)		Спортивные игры Волейбол.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Воспитание координационных способностей	Уметь: играть в волейбол и применять в игре технические приемы.	Развитие волейбола в городе. Команды Н.Д.Абрамова
28 (77)		Спортивные игры Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача двумя сверху в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча, отраженного от сетки. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через зону3.	Уметь: играть в волейбол и применять в игре технические приемы.	
29 (78)		Спортивные игры.	Стойка и передвижения игрока. Передача двумя сверху в прыжке в тройках.	Уметь: играть в волейбол и применять в игре технические приемы.	

		Волейбол	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча, отраженного от сетки. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через зону3.		
30 (79)		Спортивн ые игры Волейбол	Нападающий удар при встречной передачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Прием отраженного от сетки мяча.	Уметь: играть в волейбол и применять в игре технические приемы.	

№ № уро к	Дата проведен ия	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Региональ ный компонент
1-2 (80- 81)		Спортивн ые игры Волейбол.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного от сетки. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол и применять в игре технические приемы.	
3-4 (82- 83)		Спортивн ые игры Волейбол.	Нападающий удар при встречной передачи. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного от сетки. Игра в нападении через третью зону. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол и применять в игре технические приемы.	
5-6 (84- 85)		Спортивн ые игры Волейбол.	Нападающий ударю Прием мяча снизу в группе. Передача мяча двумя руками стоя спиной к цели. Игра в нападении через третью зону. Учебная игра. Верхняя прямая подача.	Уметь: играть в волейбол и применять в игре технические приемы.	
7-8 (86- 87)		Спортивн ые игры Волейбол.	Верхняя прямая подача. Нападающий ударю Нападение через третью зону. Учебная игра. Передача мяча двумя руками, стоя спиной к цели.	Уметь: играть в волейбол и применять в игре технические приемы. .	

9-10 (88-89)		Спортивные игры Волейбол.	Нападающий улар при встречной передаче. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к целию Игра в нападении через третью зону. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол и применять в игре технические приемы.	
-----------------	--	------------------------------	--	---	--

№.№ уро к	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Региональный компонент
11 (90)		Легкая атлетика Инструктаж по ТБ	Низкий старт. Стартовый разгон Бег по дистанции 70-80 м Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	
12-13 (91-92)		Легкая атлетика Спринт. Эстафетный бег.	Низкий старт. Стартовый разгон Бег по дистанции 70-80 м Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Эстафета.	Уметь:: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	
14 (93)		Легкая атлетика Спринт. Эстафетный бег.	Бег 60 м на результат. Эстафетный бег (передача палочки). Бег с равномерной скоростью до 5 минут	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта	
15-16 (94-95)		Легкая атлетика Бег на средние и длинные дистанции	Бег до 6 минут . Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Воспитание выносливости. Кросс 300 м (д) 500 м (ю)	Уметь: бегать на средние и длинные дистанции.	
17-18 (96-		Легкая атлетика. Прыжки в высоту и	Бег в равномерном темпе до 10 минут . Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с	Уметь играть в волейбол и применять в игре технические приемы.	

97)		длину. Метание мяча.	11-13 шагов разбега. Отгалкивание. Метание мяча в коридор 10 метров с разбега. Игра «Лапта»		
-----	--	-------------------------	---	--	--

№ № уро к	Дата проведен ия	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Региональ ный компонент
19- 20 (98- 99)		Легкая атлетика Бег, прыжки	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега. Переход планки. Метание мяча в коридор 10 м с разбега. Бег до 10 минут.	Уметь: правильно выполнять движения в беге , прыжках и метании	Туристские возможности нашего города и области
21- 22 (100 - 101)		Легкая атлетика Бег, Прыжки . Метание.	Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в коридор 10 м Бег до 10 минут. Игра «Лапта»	Уметь: правильно выполнять движения в беге , прыжках и метании	
23 (102)		Легкая атлетика Бег на средние и длинные дистанци и	Бег 2000 метров на результат. Метание мяча в коридор 10 м	Уметь: бегать средние и длинные дистанции	