



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
лицей №38



Согласовано:  
Для  
Научно-методический совет  
№38  
Документ

«29 августа» 2014 г.



Утверждено:  
Директор МБОУ лицей

*И.Д. Кучерова*  
И.Д. Кучерова  
«29 августа 2014»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»  
9 класс (68 часов)

Составитель программы:  
Просвирнова Анжелика  
Леонидовна, учитель физической  
культуры высшей  
квалификационной категории

2014 г.



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Департамент образования**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
лицей №38**

Согласовано:  
Научно-методический совет  
№38

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.  
2014 г.

Утверждено:  
Директор МБОУ лицея

\_\_\_\_\_ И.Д.Кучерова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»  
9 класс (68 часов)**

**Составитель программы:**  
**Просвирнова Анжелика**  
**Леонидовна, учитель физической**  
**культуры высшей**  
**квалификационной категории**

2014 г.

## Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	3
Содержание учебного предмета	6
Требования к уровню подготовки учащихся	8
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	11
Список литературы для учащихся	14
Календарно-тематическое планирование	15
Приложения	28

## **Пояснительная записка**

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре разработан на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М.; Просвещение, 2011) и направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, кроссовая подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

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 освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, формирование основ знаний о личной гигиене
- воспитание потребности, умения и привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи,
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

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 и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, нам необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Обучающихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы лица

(отсутствие стандартного спортивного зала и спортивной площадки) и направлена на увеличение часов на раздел «Общей физической подготовки» при наличии в лицее тренажерного зала.

В настоящее время раздел лыжной подготовки заменен кроссовой подготовкой.

Предмет курса «Основы безопасности жизнедеятельности» интегрирован с предметом «Физическая культура». Разработан на основе программы «Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 классы», А.Т.Смирнова, Москва, «Просвещение» 2012. И строится так, что бы были достигнуты следующие цели и задачи:

-повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.

-снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.

-формирование антиэкстремистского и антитеррористического поведения.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:

-формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности.

-формирование индивидуальной системы здорового образа жизни.

-выработка у учащихся анти экстремистской и антитеррористической личности позиции и отрицательного отношения к псих активным веществам и асоциальному поведению.

На уроках мы инструктируем учащихся по правилам безопасного поведения на все случаи жизни. Мы привлекаем их внимание к необходимости более вдумчиво и взвешенно относиться к сохранению окружающей природной среды как среды обитания человека, проникнуться сознанием, что национальные интересы и безопасность России - это, прежде всего их здоровье и безопасная жизнедеятельность.

Кроме того рассматриваем вопросы, связанные с практической подготовкой юношей к военной службе.

Весь материал нацелен на то, чтобы помочь учащимся подготовиться к взрослой жизни, к безопасному существованию в реальной окружающей среде - природной, техногенной и социальной.

Особое влияние уделяем вопросам здорового образа жизни и формированию умений по оказанию первой помощи при неотложных состояниях.

Учащиеся, освобожденные от выполнения физических упражнений, готовят материал по курсу ОБЖ и представляют его перед классом в форме реферата, презентации или видеofilmа. Получают оценку за теоретический курс по ОБЖ и физической культуре.

Знания, полученные на уроках ОБЖ, помогут учащимся более ответственно отнестись к своим поступкам и поведению.

## Содержание учебного предмета

Общее количество часов в год - 68 (2 часа в неделю)

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

**Гимнастика** с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 8 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. Страховка и само страховка во время занятий и техника безопасности.

**Уроки легкой атлетики** направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности. Правила и организация проведения соревнований. Помощь в судействе.

**Спортивные игры** в 9 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Знание правил и умение организовать проведение соревнований. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка** в зимний период времени, также как и лыжная подготовка благотворно влияет на организм учащихся, способствует укреплению здоровья, профилактики простудных заболеваний, общему повышению работоспособности.

Ввиду того, что кроссовая подготовка в основном направлена на развитие мышц нижних конечностей, в учебную программу введен курс силовой подготовки на тренажерах для гармоничного развития личности учащихся, что является вариативной частью программы.

**Общая физическая подготовка** - занятия в тренажерном зале - это, прежде всего, укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика таких заболеваний как остеопороз, остеохондроз и сколиоз, нормализация обмена веществ и ускоренное сжигание калорий.

**Настольный теннис.** Зал лица не стандартный и не имеется материально-технической базы для занятий игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол), которыми мы занимаемся на открытых площадках. Если погодные условия не позволяют, мы проводим занятия по настольному теннису, которые оказывают разностороннее положительное воздействие на организм человека. Способствуют развитию не только двигательных качеств, но и психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения). Эти занятия являются прекрасным реабилитационным средством и для учащихся с отклонениями в состоянии, физическом развитии и физической подготовленности.



## Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Демонстрировать**

Физические качества	Физические упражнения	Мал.	Дев.
быстрота	Бег 60 м	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку за 1 мин.	120	100
сила	Подтягивание из положения виса	8	-
	Отжимания то скамейки	20	10
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин.	30	25
	Прыжки в длину с места	180	160
выносливость	Бег на 1 км	4.00	5.30
	Бег на 2 км	10.30	12.30
координация	Челночный бег 3x10 м	8,2	8,8

### **Двигательные умения, навыки и способности**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину.

В метаниях: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места, с трех шагов разбега и с разбега на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

## Оценивание учащихся

Оценивается выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности учащихся и направлено на совершенствование соответствующих физических функций организма, умение анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию, умение излагать взгляды и отношение к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 60 м, прыжок в длину с места, бег 1-2 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и отжимания от скамейки (девочки), от пола мальчики, поднятие туловища из положения лежа на спине, челночный бег, прыжки через скакалку за 1 мин.

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной форме и выполняют задания учителя по индивидуальной программе: в форме подготовки реферата или презентации, индивидуальной работы по карточке, активной работы на уроке в качестве помощника учителя в организации страховки учащихся.

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### Материально-техническая база кабинета.

1.	Спортивные снаряды (гимнастический конь, козел, гимнастические стенки, навесные перекладины и брусья)	32
2.	Гимнастические скамейки	15
3.	Тренажеры	19
4.	Гимнастические маты и коврики	31
5.	Спортивный инвентарь(мячи, скакалки, гири, обручи, и т.п.)	
6.	Стол для настольного тенниса	2

№ п/п	Учебно-методическая литература	Количество
<b>1</b>	Комплексная программа по физической культуре А.П.Матвеева 2007	1
<b>2</b>	Комплексная программа по физической культуре В.И.Ляха 2004	1
<b>3</b>	Комплексная программа по физической культуре В.И.Ляха 2012	1
<b>4</b>	Программа по физической культуре в специальной медицинской группе 1-11 классы 2010	1
<b>5</b>	Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиаде.	1
<b>6</b>	Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении. В.Т. Чичикин 2010	1
<b>7</b>	Программа по основам безопасности жизнедеятельности. А.Т.Смирнова	1
<b>8</b>	Программа дополнительного образования	4
<b>9</b>	Учебники по физической культуре В.И.Ляха.	4
<b>10</b>	Оценка качества умений и знаний по физической культуре А. П.Матвеева	1
<b>11</b>	Оценка качества умений и знаний по основам безопасности жизнедеятельности Г.А.Колодницкий	1
<b>12</b>	Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. В.Т.Чичикин 2005	1
<b>13</b>	Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения Г.И.Погадаев 2005.	1
<b>14</b>	Организация и проведение лечебно-профилактической работы с детьми школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата 2009	1

15	Учебно-методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра	1
----	--	---

### Дидактические материалы.

№	материал	
1.	Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях	1
2.	Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях по физкультуре	1
3.	Материалы для изучения и проверки знаний учащихся по физической культуре 9 класс	1
4.	Материалы для изучения и проверки знаний учащихся по физической культуре 10-11 класс	1
5.	Карточки по гимнастике	16
6.	Альбом карт г. Н.Новгорода для спортивного ориентирования	1
7.	Соревнования туристов. Э.Н.Кодыш 1990	1
8.	Сборник элективных курсов 10-11 классы 2009	1
9.	Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы 2003	1
10.	Рефераты по спорту, физической культуре и здоровому образу жизни	
11.	Правила безопасного поведения обучающихся лица №38	1
12.	Методические рекомендации по силовой подготовке учащихся в тренажерном зале	1
13.	Методические рекомендации по развитию гибкости	1
14.	Методические рекомендации по организации и проведению круговой тренировки	1
15.	Комплексы упражнений для учащихся СМГ	24

### Аудио и видеоматериалы

1.	Аудиоподборка музыки для проведения разминки и тренировки	12
1.	Диск «Основной курс Йога Латес»	1
2.	Диск «Калланетик»	1
3.	Диск «Аэробика на фитомячах»	1
4.	Диск «Тренировка на фитомячах отдельных групп мышц»	1
5.	Компьютерная подборка комплексов упражнений на развитие определенных групп мышц	

### Технические средства обучения

1.	Компьютер	1
2.	Принтер	1
3.	Магнитофон	2
4.	ДВД плеер	1
5.	Телевизор	1

## Список литературы для учащихся

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 5-9 класс», "Просвещение", Москва 2008 г.

2. Учебник:

А.Т.Смирнов «Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 классы», Москва , «Просвещение» 2012

3. Интернет ресурсы.

## Календарно-тематическое планирование

Урок:	Тематическое содержание:	сроки
<b>1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Основы знаний о физической культуре.</u></li> <li>2. <u>Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на стадионе.</u></li> <li>3. <u>Практический дифференцированный зачет.</u></li> <li>4. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд; повороты на месте, в движении.</li> <li>5. Разминка О.Ф.П. <u>Прыжки в длину с места на технику.</u></li> <li>6. <b>ОБЖ- Основы безопасности личности, общества и государства. Национальная безопасность России в мировом сообществе.</b></li> </ol>	<u>Сентябрь</u> <u>1 нед.</u>
<b>2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Основы знаний о физической культуре.</u></li> <li>2. Техника безопасности на уроке.</li> <li>3. Построение. Строевые команды. Поворот в движении. Разминка.</li> <li>4. <u>Низкий старт</u>, стартовый разгон.</li> <li>5. <u>Прыжки в длину с места на дальность (зачет);</u> с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>6. О.Ф.П.: отжимания в упоре (мал), в упоре лежа (дев).</li> </ol>	<u>Сентябрь</u> <u>1 нед.</u>
<b>3</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке легкой атлетики.</li> <li>2. Построение; строевые команды; ходьба с заданием. Разминка.</li> <li>3. <u>Высокий старт. Бег 200м на скорость (дев), бег 400 м (мал).</u></li> <li>4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление).</li> <li>5. О.Ф.П.: отжимания в упоре (мал), в упоре лежа (дев).</li> <li>6. <b>ОБЖ- Правила поведения в условиях вынужденной автономии( практическое занятие ). Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного существования. Ориентирование на местности.</b></li> </ol>	Сентябрь 2 нед.
<b>4</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке.</li> <li>2. Построение в шеренгу. Строевые команды. Поворот на месте, в движении.</li> <li>3. Разминка. <u>Низкий старт</u>, стартовый разгон.</li> <li>4. <u>Бег 60 м на скорость.</u> Правила соревнований</li> </ol>	Сентябрь 2 нед.



	<p>в спринтерском беге.</p> <p>5. <u>Прыжки в длину с разбега</u> способом «согнув ноги» (толчок полет в «шаге») на дальность.</p> <p>6. О.Ф.П. подтягивания в висе (мал), в висе лежа (дев).</p>	
5	<p>1. Техника безопасности.</p> <p>2. Строевые команды и упражнения. Разминка.</p> <p>3. <u>Бег 100 м. на время. Правила соревнований.</u></p> <p>4. <u>Прыжки в длину с разбега на дальность (зачет).</u></p> <p>5. О.Ф.П.: силовая подготовка.</p> <p>6. <b>ОБЖ- Уголовная ответственность несовершеннолетних. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних. Виды наказаний, хулиганство и вандализм. Ответственность за хулиганство и вандализм.</b></p>	Сентябрь 3 нед.
6	<p>1. Техника безопасности на уроке.</p> <p>2. Строевые команды и упражнения.</p> <p>3. Разминка. Высокий старт, стартовый разгон.</p> <p>4. <u>Бег 400 м. (дев), 600 м. (мал) на скорость.</u></p> <p>5. <u>Метание мяча, с шага на технику.</u></p>	Сентябрь 3 нед.
7	<p>1. Техника безопасности на уроке.</p> <p>2. Строевые команды и упражнения.</p> <p>3. Разминка. Высокий старт.</p> <p>4. <u>Бег 600 м. (дев), 800 м. (мал). Правила соревнований в беге на средние дистанции.</u></p> <p>5. <u>Метание мяча с 2-х беговых шагов.</u></p> <p>6. О.Ф.П.</p> <p>7. <b>ОБЖ- Терроризм. Экстремистская деятельность. Правила безопасного поведения в экстремистской ситуации. Угрозы по телефону, в письменной форме, захват заложников.</b></p>	Сентябрь 4 нед.
8	<p>1. Техника безопасности на уроке легкой атлетики.</p> <p>2. Строевая подготовка. Разминка.</p> <p>3. <u>Бег 1000 м. на время (тест). Тактика бега, дыхание во время бега.</u></p> <p>4. <u>Метание мяча с 4-х бросковых шагов.</u></p>	Сентябрь 4 нед.
9	<p>1. Техника безопасности.</p> <p>2. Строевая подготовка. Разминка.</p> <p>3. <u>Метание мяча, гранаты с разбега способом «из-за головы через плече» на результат. Правила соревнований по метанию.</u></p> <p>4. О.Ф.П.: подтягивания в висе (мал), в висе лежа (дев).</p>	Октябрь 1 нед.

	<p>5. Игра «мини-футбол»</p> <p>6. <b>ОБЖ- Гражданская оборона , основные понятия и определения, задачи ГО, история создания . предназначение задачи.</b></p>	
<b>10</b>	<p>1. Техника безопасности на уроке легкой атлетики.</p> <p>2. Строевая подготовка. Разминка.</p> <p>3. <u>Кроссовый бег 1.5 км. (дев), 2 км. (мал).</u></p> <p>4. Упражнения на дыхание, на расслабление.</p>	Октябрь 1 нед.
<b>11</b>	<p>1. Техника безопасности на уроке спортивных игр.</p> <p>2. Строевая подготовка. Разминка. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Сочетание приемов <u>передвижений</u> и <u>остановок</u> в стойке баскетболиста; <u>ведение мяча</u> в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой; <u>бросок мяча</u> двумя руками от груди, одной рукой от плеча. <u>Позиционное нападение со сменой мест.</u> Учебная игра. Правила баскетбола.</p> <p><b>1. ОБЖ – Современные средства поражения и их поражающие факторы. Ядерное, химическое, биологическое оружие, их предназначение и классификация. Мероприятия по защите населения</b></p>	Октябрь 2 нед.
<b>12</b>	<p>1. Техника безопасности на уроке легкой атлетики.</p> <p>2. Строевая подготовка. Разминка. Прыжки через скакалку.</p> <p>Сочетание приемов передвижений, остановок, поворотов на месте; сочетание приемов, <u>передвижений</u>, <u>ведения</u> и <u>бросков</u> одной рукой от плеча. <u>Позиционное нападение и личная защита игровых взаимодействиях (2x2).</u> Учебная игра</p>	Октябрь 2 нед.
<b>13</b>	<p>1. Построение. Техника безопасности во время урока. Строевые упражнения. Разминка. Прыжки через скакалку.</p> <p>2. <u>Проверка домашнего задания: упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек. (зачет).</u></p> <p>3. <b>ОБЖ – Оповещение и информирование населения об опасности. Система оповещения</b></p>	Октябрь 3 нед.

	<p><b>населения о ЧС. Порядок подачи сигнала «Внимание всем». Действия населения по сигналу.</b></p> <p>Сочетание приемов передвижений, остановок, поворотов, ускорений; сочетание <u>приемов передач, ведения и бросков</u> в движении парами, в тройках; <u>броски мяча</u> одной рукой от плеча в прыжке; <u>штрафной бросок</u>. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра. Правила игры.</p>	
<b>14</b>	<p>1. Построение. Строевые упражнения. Разминка. Техника безопасности на уроке. Прыжки через скакалку.</p> <p>2. <u>Подтягивания в висе (мал), в висе лежа (дев) (зачет).</u></p> <p>3. Сочетание приемов передвижения, остановок, поворотов без мяча и с мячом; сочетание приемов передач, ведения, бросков в игровых взаимодействиях (3х3), позиционное нападение и личная защита; броски одной рукой от плеча в прыжке; штрафной бросок; перехват, вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита в учебной игре ( 4х4 ). Правила игры .</p>	Октябрь 3 нед.
<b>15</b>	<p>1. Техника безопасности на уроке.</p> <p>2. Строевые упражнения, команды. Разминка. <u>Проверка домашнего задания: отжимания в упоре лёжа (зачет).</u></p> <p>3. <u>Ведение</u> (с изменением направления. Высотой отскока, правой и левой рукой) – <u>2 шага – бросок в кольцо ( зачет техники ведения и попадания в кольцо )</u></p> <p>4. Учебная игра. <u>Индивидуальные действия в защите</u> (вырывание, перехват, накрывание. Выбивание мяча)</p> <p>5. <b>ОБЖ – Средства индивидуальной защиты (практическое задание). Основные средства защиты органов дыхания, медицинские средства защиты.</b></p>	Октябрь 4 нед.
<b>16</b>	<p>1. Техника безопасности на уроке.</p> <p>2. Строевые упражнения, команды. Разминка. <u>Проверка домашнего задания: отжимания в упоре лёжа (зачет).</u></p> <p>3. Ведение – передача – 2 шага – бросок мяча в парах , тройках в движении со сменой места; с</p>	Октябрь 4 нед.

	сопротивлением. 4. <u>Штрафной бросок (зачет).</u> 5. <u>Учебная игра:</u> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3:2).	
<b>17</b>	1. Техника безопасности при занятиях баскетболом. 2. Строевые упражнения. Команды. Разминка. <u>Проверка домашнего задания: упражнение на гибкость (зачет).</u> 3. Передача мяча в движении разными способами ловля два шага – бросок в кольцо. <u>Персональный бросок (зачет).</u> 4. Учебная игра. Нападение против зонной защиты, взаимодействие трех игроков в нападении. Правила игры. Судейство 5. <b>ОБЖ – Сохранение и укрепление здоровья важная часть подготовки юношей к службе в армии. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Влияние окружающей среды на здоровье.</b>	Ноябрь 1 нед.
<b>18</b>	1. Техника безопасности при занятиях баскетболом 2. Строевые упражнения, команды. 3. Передвижения в стойке, остановки, повороты на месте. Разминка с мячом. Учебная игра, <u>терминология и судейство игры по правилам соревнований.</u> 4. Подведение итогов четверти.	Ноябрь 1 нед.

## 2 четверть.

Урок:	Тематическое содержание:	сроки
<b>19</b>	1. <u>Основы знаний по гимнастике, техника безопасности.</u> 2. <u>ОБЖ:</u> Значение здорового образа жизни для гармонического развития человека. Профилактика вредных привычек. 3. Разминка. ОФП. 4. <u>Акробатика:</u> 5. Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках. 6. <u>Лазанье по канату произвольным способом.</u> 7. <b>ОБЖ – Первая медицинская помощь при ранении ( практическое задание). Виды ран,</b>	<u>Ноябрь</u> <u>2 нед.</u>

	<b>способы остановки кровотечения. Правила наложения жгута.</b>	
<b>20</b>	<p>1. <u>Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия.</u></p> <p>2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП.</p> <p>3. <u>Акробатика:</u> кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, «мост» (дев), длинный кувырок вперед (мал).</p> <p>4. <u>Лазанье по канату</u> в три приёма, в два приёма (дев); лазанье на скорость (мал).</p>	<u>Ноябрь</u> <u>2 нед.</u>
<b>21</b>	<p>1. <u>Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия.</u></p> <p>2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП.</p> <p>3. <u>Акробатика:</u> кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, «мост» (дев), длинный кувырок (мал), стойка на руках силой (с помощью – мал); Переворот боком.</p> <p>4. <u>Лазанье по канату на технику (зачёт – дев); на скорость (зачет - мал).</u></p> <p>5. <b>ОБЖ – Первая медицинская помощь при травмах ( практическое задание). Первая помощь при опорно-двигательном аппарате, ПМП при ЧМТ.</b></p>	<u>Ноябрь</u> <u>3 нед.</u>
<b>22</b>	<p>1. <u>Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия.</u></p> <p>2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП.</p> <p>3. <u>Акробатика:</u> акробатическая комбинация (знакомство).</p> <p>4. <u>Лазанье по канату на руках (мал - зачет), на технику (дев).</u></p>	<u>Ноябрь</u> <u>3 нед.</u>
<b>23</b>	<p>1. <u>Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия.</u></p> <p>2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП.</p> <p>3. <u>Акробатика:</u> акробатическая комбинация (зачёт).</p> <p>4. <u>Висы и упоры на брусьях.</u></p> <p>5. <b>ОБЖ – Здоровый образ жизни и его</b></p>	<u>Ноябрь</u> <u>4 нед.</u>

	<b>составляющие. ЗОЖ – индивидуальная система поведения человека. Общие понятия о режиме жизнедеятельности.</b>	
<b>24</b>	<p>1. <u>Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия.</u></p> <p>2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП.</p> <p>3. <u>Висы и упоры на брусьях.</u></p> <p>4. <u>Опорный прыжок</u> способом «согнув ноги» через спортивного козла в длину (мал); боком с поворотом на 90 градусов через коня в ширину (дев).</p>	<u>Ноябрь</u> <u>4 нед.</u>
<b>25</b>	<p>1. <u>Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Контроль самочувствия. Основы знаний по ОБЖ: защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.</u></p> <p>2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП.</p> <p>3. <u>Висы и упоры на брусьях; опорный прыжок «согнув ноги» (мал), боком (дев).</u></p> <p>4. <b>ОБЖ – Значение двигательной активности и закаливание организма. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой и систематическому выполнению закаливающих процедур.</b></p>	<u>Декабрь</u> <u>1 нед.</u>
<b>26</b>	<p>1. <u>Техника безопасности. Страховка, самостраховка.</u> Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП.</p> <p>2. <u>Опорный прыжок (зачет);</u> упражнение в равновесии (дев), висы и упоры на перекладине (мал).</p>	<u>Декабрь</u> <u>1 нед.</u>
<b>27</b>	<p>1. <u>Техника безопасности. Страховка, самостраховка.</u></p> <p>2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. ОФП: подтягивание (зачет).</p> <p>3. <u>Упражнение в равновесии (дев), висы и упоры на перекладине (мал).</u></p> <p>4. <b>ОБЖ – Вредные привычки их влияние на здоровье. ВП (употребление алкоголя, табака), социальные последствия. Влияние на здоровье,</b></p>	<u>Декабрь</u> <u>2 нед.</u>

	<b>снижение умственной и физической активности.</b>	
28	<p>1. <u>Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Контроль самочувствия.</u></p> <p>2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. <u>ОФП: упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 минуту (зачет).</u></p> <p>3. <u>Упражнение в равновесии (дев), висы и упоры на перекладине (мал).</u></p>	Декабрь <u>2 нед.</u>
29	<p>1. <u>Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Контроль самочувствия.</u></p> <p>2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. <u>ОФП: упражнение на гибкость (зачет).</u></p> <p>3. <u>Упражнение в равновесии (дев), висы и упоры на перекладине (мал).</u></p> <p>4. <b>ОБЖ – История создания ВС РФ. Организация ВС Московского государства в XIV – XV веках. Создание ВС РФ, основные предпосылки проведения военной реформы.</b></p>	Декабрь <u>3 нед.</u>
30	<p>1. <u>Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Контроль самочувствия.</u></p> <p>2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. <u>ОФП.</u></p> <p>3. <u>Упражнение на бревне (дев - зачет). Висы и упоры на перекладине (мал - зачет).</u></p>	Декабрь <u>3 нед.</u>
31	<p>1. <u>Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Контроль самочувствия.</u></p> <p>2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд. Повороты на месте и в движении. Разминка. <u>ОФП.</u></p> <p>3. <u>Передачи мяча двумя руками сверху и снизу, подача мяча. Нападающий удар.</u></p> <p>4. Учебная игра.</p> <p>5. <b>ОБЖ – Организационная структура ВС. Виды ВС и роды войск. РВСН их предназначения. Войска ПВО, история создания. Сухопутные войска, ВВС, ВМФ, их предназначение и история создания.</b></p>	Декабрь <u>4 нед.</u>
32	<p>1. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд.</p> <p>2. Повороты на месте и в движении. Разминка. <u>ОФП.</u> <u>Передачи мяча двумя руками сверху и снизу, подача мяча. Нападающий удар.</u></p>	Декабрь <u>4 нед.</u>

	4. Учебная игра.	
--	------------------	--

### 3 четверть.

33	<b>ОБЖ - Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.</b> Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. 6 минутный бег. Подтягивание-зачет.	Январь 2 нед.
34	Правила безопасности на уроках спортигр. Мальчики-футбол: Индивидуальные действия в нападении и защите. Девочки-настольный теннис. <u>Хватка ракетки и жонглирование мячом.</u> Упражнения с ракеткой: Махи и различные вращения ракеткой, жонглирование мячом внешней и внутренней стороной ракетки.	Январь 2 нед.
35	Способы передвижения по твердому и мягкому грунту. Прыжок в длину с места.	Январь 3 нед.
36	Мальчики-футбол: Стойки игрока. Передвижения. Варианты техники приема и передачи мяча. Девочки-настольный теннис. <u>Подача мяча и стойки.</u> Упражнения: Имитация подач без мяча, выполнение подач с партнером с левого и правого углов по диагонали, с середины стола на середину, с середины стола на левый и правый углы стола.	Январь 3 нед.
37	Бег в гору, с горы. Прыжки через скакалку за 1 мин. Отжимания.	Январь 4 нед.
38	Мальчики-футбол: Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Девочки-настольный теннис. <u>Удары.</u> Толчок, подставка, удар слева (закрытой ракеткой), накат справа (открытой ракеткой), подрезка слева, справа. Упражнения: Имитационные упражнения с ракеткой, <del>выполнение ударных прыжков в паре</del>	Январь 4 нед.
39	<b>ОБЖ - Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека</b> Смешанное передвижение до 1800 метров. Упр. на брюшной пресс.	Февраль 1 нед.



40	Мальчики-футбол: Владение мячом (жонглирование, обманные движения) Девочки-настольный теннис. <u>Хватка ракетки и жонглирование мячом.</u> Поддача мяча и стойки. Удары.	Февраль 1 нед.
41	Бег по слабопересеченной местности до 3км.	Февраль 2 нед.
42	Мальчики-футбол: Обводка соперника. Учебная игра. Девочки-настольный теннис. <u>Удары.</u> Толчок, подставка, удар слева (закрытой ракеткой), накат справа (открытой ракеткой), подрезка слева, справа. Упражнения: Имитационные упражнения с ракеткой, выполнение ударных движений в парах.	Февраль 2 нед.
43	Переменный бег до 3500 м. ОФП	Февраль 3 нед.
44	Мальчики-футбол: Учебная игра. Командные действия в защите. Девочки-настольный теннис. <u>Тактика одиночной игры.</u> <u>Судейство игры в настольный теннис.</u>	Февраль 3 нед.
45	Бег по слабопересеченной местности до 3000 м. ОФП	Февраль 4 нед.
46	Мальчики-футбол: Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Девочки-настольный теннис. <u>Тактика одиночной игры.</u> <u>Судейство игры в настольный теннис.</u> Игра на счет в одиночном разряде.	Февраль 4 нед.
47	<b>ОБЖ - Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.</b> Переменный бег до 3500 м.	Март 1 нед.
48	Переменный бег до 4000 м. ОФП	Март 1 нед.
49	Переменный бег до 5000 м. Спортивные игры.	Март 2 нед.
50	Мальчики-футбол: Учебная игра. Правила игры и судейство. Девочки-настольный теннис. <u>Тактика парной игры.</u> <u>Судейство игры в настольный теннис.</u> Игра на счет в парном разряде.	Март 2 нед.

#### 4 четверть.

51	1. <u>Беседа о технике безопасности во время занятий</u>	<u>Март</u>
----	--	-------------

	<p><u>физическими упражнениями в спортивном зале и на стадионе и основы знаний по ОБЖ: Личная ответственность за благополучие окружающей среды и собственное здоровье.</u></p> <p>2. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд, приветствие, повороты на месте. Ходьба на месте, обход. Разминка. ОФП.</p> <p>3. <u>Метание мяча с места.</u></p> <p>4. <u>Передача и прием мяча</u> снизу и сверху в волейболе, двухсторонняя игра в парах.</p>	<u>3 нед.</u>
52	<p>1. <u>Техника безопасности. Основы знаний о легкой атлетике. Контроль самочувствия.</u></p> <p>2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие.</p> <p>3. Разминка. ОФП.</p> <p>4. <u>Низкий старт</u>, стартовые пробежки 4*15 метров.</p> <p>5. <u>Метание мяча с двух шагов.</u></p> <p>6. <u>Передача мяча сверху и снизу</u> двумя руками на месте (волейбол), двухсторонняя игра в парах через сетку.</p>	<u>Март</u> <u>3 нед.</u>
53	<p>1. <u>Техника безопасности. Контроль самочувствия.</u></p> <p>2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие.</p> <p>3. Разминка. ОФП.</p> <p>4. <u>Низкий старт</u>, стартовые пробежки 4*17 метров.</p> <p>5. <u>Метание мяча с разбега.</u></p> <p>6. <u>Подача мяча сверху и снизу</u> на месте (волейбол), в прыжке на месте и в движении, двухсторонняя игра в тройках.</p>	<u>Март</u> <u>4 нед.</u>
54	<p>1. <u>Техника безопасности. Контроль самочувствия.</u></p> <p>2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие.</p> <p>3. Разминка. ОФП. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>4. <u>Низкий старт</u>, стартовые пробежки 4*18метров.</p> <p>5. <u>Метание мяча с разбега.</u></p> <p>6. <u>Подача мяча сверху и снизу</u> на месте (волейбол), в прыжке на месте и в движении, двухсторонняя игра в тройках.</p>	<u>Март</u> <u>4 нед</u>
55	<p>1. <u>Техника безопасности. Контроль самочувствия.</u></p> <p>2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие.</p> <p>3. Разминка. ОФП. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>4. <u>Низкий старт</u>, стартовые пробежки 4*17 метров.</p> <p>5. <u>Метание мяча с разбега.</u></p> <p>6. <u>Передачи мяча сверху и снизу в движении (зачет).</u></p> <p>7. <u>Подача мяча сверху и снизу, нападающий удар.</u> Игра.</p>	<u>Апрель</u> <u>1 нед.</u>

56	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Техника безопасности. Контроль самочувствия.</u></li> <li>2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие.</li> <li>3. Разминка. ОФП. Специальные упражнения бегуна.</li> <li>4. <u>Низкий старт, стартовые пробежки.</u></li> <li>5. <u>Метание мяча с разбега.</u></li> <li>6. Передачи мяча сверху и снизу в движении, в прыжке в парах.</li> <li>7. <u>Подача мяча сверху и снизу (зачет). Нападающий удар.</u></li> <li>8. Двухсторонняя игра в парах, в тройках в волейбол.</li> </ol>	<u>Апрель</u> <u>1 нед.</u>
57	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Техника безопасности. Контроль самочувствия.</u></li> <li>2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие.</li> <li>3. Разминка. ОФП: <u>отжимания (зачет).</u> Специальные упражнения метателя.</li> <li>4. <u>Метание мяча с двух шагов, с разбега.</u></li> <li>5. <u>Прием и передачи мяча сверху и снизу в движении, в прыжке в парах на месте. Нападающий удар.</u></li> <li>6. <u>Подача мяча сверху и снизу.</u></li> <li>7. Учебная игра в волейбол.</li> </ol>	<u>Апрель</u> <u>2 нед.</u>
58	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Техника безопасности. Контроль самочувствия</u></li> <li>2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие.</li> <li>3. Разминка. ОФП: <u>подтягивания (зачет).</u> Специальные упражнения метателя.</li> <li>4. <u>Метание мяча с двух шагов, с разбега (зачет).</u></li> <li>5. <u>Прием и передачи мяча сверху и снизу в движении, в прыжке в парах на месте. Нападающий удар.</u></li> <li>6. <u>Подача мяча сверху и снизу. Игра.</u></li> </ol>	<u>Апрель</u> <u>2 нед.</u>
59	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Техника безопасности. ОБЖ: рациональные действия при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций. Контроль самочувствия.</u></li> <li>2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие.</li> <li>3. Разминка. ОФП. Специальные упражнения бегуна.</li> <li>4. <u>Бег 100 метров на скорость.</u></li> <li>5. <u>Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».</u></li> </ol>	<u>Апрель</u> <u>3 нед.</u>

<p><b>60</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Техника безопасности. Контроль самочувствия.</u></li> <li>2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие.</li> <li>3. Разминка. ОФП. Специальные упражнения бегуна.</li> <li>4. <u>Бег по 100 метров на время (зачет).</u></li> <li>5. <u>Прыжки в длину с разбега</u> способом «прогнувшись».</li> </ol>	<p><u>Апрель</u> <u>3 нед.</u></p>
<p><b>61</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Техника безопасности. Контроль самочувствия.</u></li> <li>2. Построение, выполнение строевых команд, приветствие.</li> <li>3. Разминка. ОФП. <u>Специальные упражнения прыгуна.</u></li> <li>4. <u>Прыжки в длину с разбега</u> способом «прогнувшись» <u>на дальность.</u></li> </ol>	<p><u>Апрель</u> <u>4 нед.</u></p>

## Приложения

Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001 г. №1756-р «Об одобрении Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года»

2. Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития образования в общеобразовательных учреждениях РФ».

3. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

4. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4

5. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312)

6. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего

(полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004

7. Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура».

8. Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».

9. Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.

10. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»

11. Приказ МОиН РФ от 14.12. 2006г. № 321 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2007/2008 учебный год»

12. Школьный учебный план на 2013 - 2014 учебный год.

13. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011г

14. Санитарные правила "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений"//Официальные документы в образовании.-2000,№1.-с.53-61; №3.-с.19-38; №4.-с.28-37Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей в 2000 году Постановление Правительства //Официальные документы в образовании.-2000,№9.-с.7-10

15. Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года. Концепция утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. №1756-Р (п.22)

16. Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании.-2001,№18.- с.55-65

17. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. – 2002. С.66-69.

18. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года. Распоряжение от 29.10.2002 г. № 1507-р. Официальные документы в образовании. № 33(203). – 2003. С. 4-13.

19. О введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм СанПиН 2.4.2.1178-02 (постановление Минздрава России от 05.12.2002 № 3997). Вестник образования России. - № 16. – 2003. С. 21-33.

20. О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ

21. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02. Официальные документы в образовании. - № 3. – 2003. С. 18-59.

22. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре

23. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (извлечения).

24. Федеральный закон «Об ограничении курения табака» (извлечения).

25. О федеральной целевой программе «Образование и здоровье» Приказ Министерства Образования РФ от 19.01.2001 №176

26. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.

27. О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788 // Официальные документы в образовании.-№23, 2000

28. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45