**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №8»**

Утверждено педагогическим советом

МБОУ «СОШ №8»

Протокол №1 от 30.08.2016 г.

Директор МБОУ «СОШ №8» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С. Молокова

Обсуждено на методическом объединении

учителей физической культуры

МБОУ «СОШ №8»

Протокол №1 от 29.08.2016 г.

Руководителю МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Ершова

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 9 класса на 102 часа**

составлена на базе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по физической культуре

Учебник: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2012 г.

Учителя физической культуры

высшей квалификационной категории

Шалягина Анатолия Николаевича

Топки

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного (общего) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

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.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывался приём нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», а также участие школы в муниципальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки).

**Целью физического воспитания в 9 классе 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;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

На преподавание предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится **102 часа в год** при трехразовых занятиях в неделю.

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

1. **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ)**

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основного общего образования должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**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 физическимиуiiражнениями.

**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

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  ---- | **----**  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с  16 мин 30 с | 10 мин 20 с  21 мин 00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В единоборствах**: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

**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 (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной 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 или в высоту 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.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСКТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1. | **Базовая часть** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | |  | | --- | | Легкая атлетика | | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | **18** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Лыжная и кроссовая подготовка | 6 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы программы | Количество часов | 1 четверть | | 2 четверть | 3 четверть | | 4 четверть | |
|  | Основы знаний | В процессе урока | | | | | | | |
|  | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  | |  | 11 |
|  | Спортивные игры | 30 |  | 17 |  |  | | 13 |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | | 18 |  | |  | |
|  | Лыжная и кроссовая подготовка | 24 |  | |  | 24 |  |  | |
|  | Элементы  единоборств | 9 |  | | 3 |  | 6 |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | 30 | | 24 | |

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п № | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **Ӏ ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |  |
| 1 | 1 | |  | | --- | | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин. | | 1 | 02.09-09.09 |  |
| 2 | 2 | |  | | --- | | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин. | | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин. | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет - прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин. | 1 | 12.09-16.09 |  |
| 5 | 5 | Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м. | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м. | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. | 1 | 19.09-23.09 |  |
| 8 | 8 | Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 |  |  |
| 9 | 9 | Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. | 1 |  |  |
| 10 | 10 | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. | 1 | 26.09-30.09 |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  |  |
| 11 | 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 12 | 2 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 13 | 3 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 03.10-07.10 |  |
| 14 | 4 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | 1 |  |  |
| 15 | 5 | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 |  |  |
| 16 | 6 | Штрафной бросок.  Ловля, передача, броски. | 1 | 10.10-14.10 |  |
| 17 | 7 | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |  |  |
| 18 | 8 | Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол». | 1 |  |  |
| 19 | 9 | Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | 17.10-21.10 |  |
| 20 | 10 | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 21 | 11 | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |  |  |
| 22 | 12 | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. | 1 | 24.10-28.10 |  |
| 23 | 13 | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. | 1 |  |  |
| 24 | 14 | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | 1 |  |  |
| 25 | 15 | Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе», | 1 | 31.10-04.11 |  |
| 26 | 16 | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». | 1 |  |  |
| 27 | 17 | Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти. | 1 |  |  |
|  |  | **ӀӀ ЧЕТВЕРТЬ** | 21 |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ | 18/3 |  |  |
| 28 | 1 | |  | | --- | | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | | 1 | 14.11-18.11 |  |
| 29 | 2 | Кувырки вперед и назад. | 1 |  |  |
| 30 | 3 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |  |  |
| 31 | 4 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 | 21.11-25.11 |  |
| 31 | 5 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). | 1 |  |  |
| 33 | 6 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |  |  |
| 34 | 7 | Лазанье по канату | 1 | 28.11-02.12 |  |
| 35 | 8 | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | 1 |  |  |
| 36 | 9 | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| 37 | 10 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 | 05.12-09.12 |  |
| 38 | 11 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
| 39 | 12 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |  |  |
| 40 | 13 | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. | 1 | 12.12-16.12 |  |
| 41 | 14 | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | 1 |  |  |
| 42 | 15 | Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание. | 1 |  |  |
| 43 | 16 | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 | 19.12-23.12 |  |
| 44 | 17 | Соединение из 3-4 элементов. | 1 |  |  |
| 45 | 18 | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 46 | 19 | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м) | 1 | 26.12-29.12 |  |
| 47 | 20 | Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м) | 1 |  |  |
| 48 | 21 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 |  |  |
|  |  | **ӀӀӀ ЧЕТВЕРТЬ** | 30 |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ | 24/6 |  |  |
| 49 | 1 | |  | | --- | | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | | 1 | 12.01-20.01 |  |
| 50 | 2 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |  |  |
| 51 | 3 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 52 | 4 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |
| 53 | 5 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | 23.01-27.01 |  |
| 54 | 6 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| 55 | 7 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| 56 | 8 | Подъем «полуелочкой»  Коньковый ход | 1 | 30.01-04.02 |  |
| 57 | 9 | Торможение и поворот упором  Дистанция 5 км | 1 |  |  |
| 58 | 10 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |
| 59 | 11 | Одновременные ходы  Попеременный двухшажный ход | 1 | 06.02-10.02 |  |
| 60 | 12 | Спуски и повороты. Коньковый ход. | 1 |  |  |
| 61 | 13 | Прохождение дистанции до 5км  Торможение и поворот упором . | 1 |  |  |
| 62 | 14 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | 1 | 13.02-17.02 |  |
| 63 | 15 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| 64 | 16 | Коньковый ход. Эстафеты | 1 |  |  |
| 65 | 17 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | 20.02-24.02 |  |
| 66 | 18 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 |  |  |
| 67 | 19 | Коньковый ход. | 1 |  |  |
| 68 | 20 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | 27.02-02.03 |  |
| 69 | 21 | Торможение и поворот упором | 1 |  |  |
| 70 | 22 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| 71 | 23 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | 1 | 05.03-09.03 |  |
| 72 | 24 | Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4,5 км | 1 |  |  |
| 73 | 25 | Элементы единоборств. | 1 |  |  |
| 74 | 26 | Стойки и передвижение в стойке. | 1 | 12.03-16.03 |  |
| 75 | 27 | Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д). | 1 |  |  |
| 76 | 28 | Игра «Выталкивание из круга» | 1 |  |  |
| 77 | 29 | Борьба за предмет(м), акробатика (д) | 1 | 19.03-21.03 |  |
| 78 | 30 | Игра «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |
|  |  | **ӀV ЧЕТВЕРТЬ** | 24 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  |  |
| 79 | 1 | |  | | --- | | Броски одной и двумя руками в прыжке. | | 1 | 02.04-06.04 |  |
| 80 | 2 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину | 1 |  |  |
| 81 | 3 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | 1 |  |  |
| 82 | 4 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 09.04-13.04 |  |
| 83 | 5 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |  |  |
| 84 | 6 | Верхняя и нижняя передачи .  Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 85 | 7 | Передачи мяча во встречных колоннах.  Прием мяча снизу после подачи. | 1 | 16.04-20.04 |  |
| 86 | 8 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |  |  |
| 87 | 9 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. | 1 |  |  |
| 88 | 10 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 | 23.04-27.04 |  |
| 89 | 11 | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. | 1 |  |  |
| 90 | 12 | Игра в нападении в зоне 3  Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 91 | 13 | Учебная игра в волейбол. | 1 | 30.04-04.05 |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 11 |  |  |
| 92 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 |  |  |
| 93 | 2 | Бег 30 м, 100м.  Медленный бег 6мин. | 1 |  |  |
| 94 | 3 | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 | 07.05-11.05 |  |
| 95 | 4 | Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |  |  |
| 96 | 5 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 |  |  |
| 97 | 6 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. | 1 | 14.05-18.05 |  |
| 98 | 7 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.  Медленный бег 6мин. | 1 |  |  |
| 99 | 8 | Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 100 | 9 | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 | 21.05-25.05 |  |
| 101 | 10 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |  |  |
| 102 | 11 | Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. | 1 |  |  |

**Учебники и методические пособия**

1. Физическая культура 8-9кл. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2012 г.
2. «Физическая культура» 1-11 кл. «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся» В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Учитель» 2012 г.
3. Методика физического воспитания учащихся В.И.Лях. / пособие для учителя, 2005 г.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод.пособие / сост. Б.И. Мишин. – м.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом 2академия», 2010. – 480 с.