

**1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным компонентом образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.03.2008 N 164. «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов») с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И.Ляха и А.А. Зданевича.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Рабочая программа целью физического воспитания в школе ставит 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.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащихся должно показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Освоение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:**

* **формирование** здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
* **расширение двигательного опыта** с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
* **освоение системы знаний** о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
* **приобретение навыков и умений** организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

**Задачи физического воспитания:**

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

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

. Согласно учебному плану МАОУ Стрехнинская СОШ на 2016-2017 учебный год, изучение физической культуры в 9 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа за год).

**2.Содержание учебного предмета.**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки и самостраховки. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований. Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу. Правила соревнований. (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=C36B03DBA536EA525D662A98ABE9C394D07B922CDB215DE9B445103EA5D2EB8FDD02E907974D34AED2E2H) Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

а. **Физкультурно-оздоровительная деятельность *[[1]](#footnote-1)***

Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** 1

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

(в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=C36B03DBA536EA525D662A98ABE9C394D27B9623D52D5DE9B445103EA5D2EB8FDD02E907974D34ACD2E0H) Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусьях, гимнастическом козле, коне и бревне.

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в *спортивной ходьбе[[2]](#footnote-2)*, беге на короткие, средние и *длинные* дистанции; прыжках в длину и высоту.

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы, индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, футболе, ручном мяче. (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=C36B03DBA536EA525D662A98ABE9C394D07B922CDB215DE9B445103EA5D2EB8FDD02E907974D34AED2E2H) Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций. .\*\*Основы техники национальных видов спорта.

В связи с отсутствием бассейна, часы раздела программы «Плавание», заменены на материал прикладного характера «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

**Прикладная физическая подготовка** 1

. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях.

3..**Требование к уровню подготовки выпускников, обучающих по данной программе;**

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен [Приказом](consultantplus://offline/ref=C36B03DBA536EA525D662A98ABE9C394D17A9826D42E5DE9B445103EA5D2EB8FDD02E907974D34A5D2E5H) Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

- приобретения практического опыта деятельности, предшествующей профессиональной, в основе которой лежит данный учебный предмет.

(абзац введен [Приказом](consultantplus://offline/ref=C36B03DBA536EA525D662A98ABE9C394D17A9826D42E5DE9B445103EA5D2EB8FDD02E907974D34A5D2EBH) Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

* роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
* положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

**уметь**

* выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
* выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
* использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
* выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

**применять**

* средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
* уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
* демонстрировать здоровый образ жизни.

**4.Учебно-тематический план. 9 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| I | Основы физической культуры и здорового образа жизни | В процессе занятий |
| II | Физкультурно- оздоровительная деятельность | В процессе занятий |
| III | Спортивно- оздоровительная деятельность |  |
|  | 1. Легкая атлетика (осень) | 17 |
|  | 1. Спортивные игры | 32 |
|  | 1. Лыжная подготовка. | 20 |
|  | 1. Гимнастика. Акробатические упражнения | 18 |
|  | 1. Легкая атлетика (весна) | 15 |
| IV | Прикладная физическая подготовка | В процессе занятий |
| Итого |  | 102 |

**5.Прохождение практической части материала. 9 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения; тесты** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 30 м. | 4.8 | 5.0 | 5.3 | 5.1 | 5.3 | 5.7 |
| 2 | Бег 60 м. | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.4 |
| 3 | Кросс 2000 м. | 9.2 | 10.0 | 11.0 | 10.2 | 12.0 | 13.0 |
| 4 | Челночный бег 6/10 м. | 15.5 | 16 | 17 | 16 | 17 | 17.7 |
| 5 | Прыжки в длину с места | 215 | 200 | 190 | 195 | 180 | 170 |
| 6 | Прыжки на скакалке -30 сек. | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 |
| 7 | Подтягивание | 10 | 8 | 7 | 20 | 15 | 10 |
| 8 | Отжимание | 40 | 35 | 26 | 22 | 17 | 11 |
| 9 | Метание мяча | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 10 | Пресс | 26 | 25 | 22 | 25 | 23 | 20 |
| 11 | Кросс 1000 м. | 3.8 | 4.4 | 5.0 | 4.3 | 5.0 | 5.2 |
| 12 | Наклоны | 11 | 7 | 5 | 15 | 10 | 5 |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**

**для учащихся 9 класса**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Элементы содержания**    **1 четверть**  **Легкая атлетика, спортивные игры. 24 ч**. | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Дата**  проведения  План. | Факт. |
| **№ уро-ков** |
| **1** | **Основы физической культуры и ЗОЖ.** | Инструктаж по охране труда. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.  Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |  |
| **2** | **Футбол** | Овладение техникой передвижения. Повороты. Игра. | 1 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | Уметь демонстрировать технику передвижения |  |  |
| **3** | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Легкая атлетика .** | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон .Бег 300 метров. | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 30 – 100 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м**). Правила соревнований по бегу.** | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на средние дистанции |  |  |
| **4** | **Футбол** | Овладение техникой передвижения. Повороты | 1 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | Уметь демонстрировать технику передвижения |  |  |
| **5** | **Легкая атлетика** | Низкий старт и,стартовое ускорение, бег 30 метров | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. **Низкий старт и,стартовое ускорение, бег 30 метров**. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз**).Правила соревнований по бегу.** | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |  |
| **6** | **Легкая атлетика** | Финальное усилие. Эстафетный Челночный бег 3/10 м.бег. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 100 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки**. Челночный бег 3/10 м.** | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |  |
| **7** | **Легкая атлетика** | Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег низкого старта 2 х 60 метров. **Бег 60 метров – на результат**. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон и бег на короткие дистанции |  |  |
| **8** | **Легкая атлетика** | Развитие выносливости. Бег 1000 м . | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения**. Бег 1000 м на результат.** | Тестирование бега на 1000 метров. |  |  |
| **9**  **10** | **Футбол** | Освоение техники удара по мячу Развитие быстроты, ловкости | 2 | Техника удара по мячу. Групповые и командные технико-тактические действия.  Развитие быстроты, ловкости | Уметь демонстрировать технику удара по мячу |  |  |
| **11** | **Легкая атлетика** | Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег, 6/10 м | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.  **. Челночный бег, 6/10 м – на результат.** | Уметь демонстрировать финальное усилие |  |  |
| **12** | **Легкая атлетика** | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. **Метание мяча на дальность.** **Правила соревнований по метанию** | .  Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |  |
| **13** | **Футбол** | Освоение техники ведения мяча. Учебная игра. | 1 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника ведения мяча.  Развитие быстроты, ловкости**. Правила соревнований по футболу.** | Уметь демонстрировать технику ведения мяча |  |  |
| **14** | **Легкая атлетика** | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места. | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места **.** Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. П**равила соревнований по прыжкам в длину**. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |  |
| **15**  **16** | **Легкая атлетика** | Развитие выносливости. ладкий бег – 2000 метров . Отжимание | 2 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега на результат. **Гладкий бег – 2000 метров - на результат. Отжимание** | Уметь демонстрировать прыжки в длину с 5-7 шагов с разбега |  |  |
| **17** | **Футбол** | Освоение техники ведения мяча Развитие быстроты, ловкости. Игра. | 1 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника ведения мяча.  Развитие быстроты, ловкости**. Правила соревнований по футболу.** | Уметь демонстрировать технику ведения мяча |  |  |
| **18** | **Легкая атлетика** | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. **Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.** | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |  |
| **19** | **Легкая атлетика** | Развитие выносливости. Многоскоки**.** Скакалка | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки**. Скакалка**. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки**.** | Корректировка техники бега, прыжков. |  |  |
| **20**  **21** | **Легкая атлетика** | Развитие силовой выносливости **П**ресс. Подтягивание**.** | 2 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием**.** | Уметь  демонстрировать физические кондиции (выносливость). |  |  |
| **22 23** | **Легкая атлетика** | Преодоление горизонтальных препятствий Наклоны.  Метание в цель. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге**.** . **Наклоны из положения сидя.**. Переменный бег – 10 – 15 минут. История отечественного спорта**. Дартс.** | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| **24** | **Баскетбол.** | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча с со средней дистанции. Игра. | 1 | Совершенствование перемещений и остановок игрока .Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении. Бросок мяча со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра**. Правила соревнований по баскетболу.** | Уметь демонстрировать тактико-технические действия в игре. |  |  |
|  |  |  |  | **2 четверть. Гимнастика, акробатика, спортивные игры. 24 час.** | . |  |  |
| **25** | **Гимнастика** | ТБ на уроках гимнастики. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Фронтальный опрос |  |  |
| **26** | **Баскетбол** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |  |  |
| **27; 28; 29** |  | Акробатические упражнения .Юноши **-3** Кувырка вперед, назад, Девушки – **мост**, кувырок вперед. назад | 3 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики **-3 Кувырка вперед, назад**, стойка на голове,**длинный кувырок**. **Девушки – мост**, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине**.** | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |  |
| **30** | **Гимнастика** | Развитие гибкости **.**Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга**. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.** Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг**. Колесо**. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |  |
| **31** | **Гимнастика** | Акробатическая комбинация.Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках . | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. **Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши**  . | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **32** | **Баскетбол** | Ловля и передача мяча. Двусторонняя игра | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. Двусторонняя игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |  |
| **33** | **Гимнастика** | Развитие силовых способностей. . Подтягивание из виса | 1 | ОРУ на осанку. СУ. **Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).** Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **34** | **Гимнастика** | Развитие силовых способностей. Упражнения на равновесие - девушки, Подъем с переворотом - юноши. | 1 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. **Упражнения на равновесие - девушки, Подъем с переворотом - юноши.** | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **35** | **Баскетбол** | Бросок мяча  Индивидуальная техника защиты. Двусторонняя игра | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра | Корректировать технику приема и передачи мяча, вырывание и выбивание мяча. |  |  |
| **36** | **Гимнастика** | Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса.Выход силой. | 1 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке**. Выход силой.** | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **37** | **Гимнастика** | Развитие корд-ых способностей. Ч/б с кубиками. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. **Челночный бег с** **кубикам**и. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений. |  |  |
| **38** | **Баскетбол.** | Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча с со средней дистанции. Двусторонняя игра | 1 | Совершенствование перемещений и остановок игрока .Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении. Бросок мяча со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра**. Правила соревнований по баскетболу.** | Уметь демонстрировать тактико-технические действия в игре. |  |  |
| **39** | **Гимнастика** | Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок через козла. | 1 | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку**. Опорный прыжок** : юноши **(козел в длину)** – прыжок согнув ноги, **девушки (козел в ширину**, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90˚. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |  |  |
| **40**  41 | **Гимнастика** | Опорный прыжок через коня. | 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. **Опорный прыжок: прыжок углом сразбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см**  Развитие координационных способностей | Корректировка техники выполнения упражнений. |  |  |
| **42** | **Гимнастика** | Сед углом – девушки.  Длинный кувырок через препятствие, | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов.  Сед углом; стоя на коленях наклон назад**. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см**.. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов |  |  |
| **43** | **Гимнастика** | Сед углом –девушки. Длинный кувырок с места. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки.  **Длинный** **кувырок**  **с места.**  Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов |  |  |
| **44** | **Гимнастика** | Упражнения в висе. Вис прогнувшись, вис согнувшись. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем завесом вне, **Вис** **прогнувшись, вис согнувшись**. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов |  |  |
| **45** | **Гимнастика** | Развитие силовых способностей .Подтягивание. Подъем с переворотом | 1 | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении.  Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей. **Подъем с переворотом.** | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, |  |  |
| **46** | **Гимнастика** | Вис прогнувшись, согнувшись ,сзади переход в упор -юноши  Соскок вперед и назад с поворотом-девушки. переход в упор –юноши. | 1 | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении**. Вис прогнувшись, согнувшись**, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом -девушки. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, |  |  |
| **47**  48 | **Футбол** | Игра в парах, тройках | 2 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника ведения мяча.  Развитие быстроты, ловкости | Уметь демонстрировать игру в парах, тройках |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 четверть. Лыжная подготовка. Спортивные игры. 30 ч.** | | | | | | | | | | |
| **49** | **Лыжная подготовка** | По ТБ на уроках по лыжной подготовкой.переменный двушажный ход | 1 | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км **Правила** **соревнований по лыжным гонкам.** | | Уметь: Передвигаться на лыжах |  |  |
| **50** | **Лыжная подготовка** | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Одновременный двушажный | 1 | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | | Уметь: Передвигаться на лыжах |  |  |
| **51** | **Волейбол** | Инструктаж Т/Б по волейболу .Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. **Правила игры** в **волейбол. Правила соревнований по волеболу.** | | Дозировка индивидуальная |  |  |
| **52** | **Лыжная подготовка** | Переход с одного хода на другой Прохождение дистанции 2 км | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой. | | Уметь: Передвигаться на лыжах |  |  |
| **53** | **Лыжная подготовка** | Одновременный одношажный ход Скольжение без палок. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **54** | **Волейбол** | Прием и передача мяча.. Учебная игра. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **55** | **Лыжная подготовка** | Одновременный безшажный ход Подъем «елочкой». | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **56** | **Лыжная подготовка** | Преодоление контр уклонов. Коньковый ход. | 1 | Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **57** | **Волейбол** | Прием мяча после подачи. Учебная игра. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |  |  |
| **58** | **Лыжная подготовка** | Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **59** | **Лыжная подготовка** | Техника торможения «плугом».Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **60** | **Волейбол** | Нижняя прямая подача мяча. .прием мяча. Учебная игра. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |  |
| **61** | **Лыжная подготовка** | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке Спуски и подьемы | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подьемы Прохождение 4км | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **62** | **Лыжная подготовка** | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **63** | **Волейбол** | Нападающий удар . Развитие координацион.способностей. Учебная игра. | 1 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | | Уметь демонстрировать технику. |  |  |
| **64** | **Лыжная подготовка** | Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **65** | **Лыжная подготовка** | Прохождение дистанции 5км.в среднем темпе. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **66** | **Волейбол** | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. | | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **67** | **Лыжная подготовка** | Преодоление контр уклонов Прохождение дистанции 3 км | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный.Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **68** | **Волейбол** | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения Тактика игры. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **69** | **Лыжная подготовка** | Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **70** | **Лыжная подготовка** | Преодоление контр уклонов Прохождение поворотов с палками и без них. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный.Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **71** | **Волейбол** | Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  |  |
| **72** | **Лыжная подготовка** | Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **73** | **Волейбол** | Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача Учебная игра. | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  |  |
| **74** | **Лыжная подготовка** | Попеременный четырехшажный ход Подъем «елочкой». | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **75** | **Лыжная подготовка** | Прохождение дистанции 3 км. ссовершенствованием пройденных ходов. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **76** | **Волейбол** | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, Учебная игра. | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  |  |
| **77**  **78** | **Лыжная подготовка** | Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов. | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке |  |  |
| **4 четверть. Легкая атлетика, спортивные игры. 24 часа.** | | | | |  | | | | |
| **79** | **Легкая атлетика** | Инструктаж по ТБ по Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| **80** | **Легкая атлетика** | Развитие скоротной выносливости.. Многоскоки. Скакалка. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подтягивание. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки**.. Скакалка**.. | | Корректировка техники бега |  |  |
| **81** | **Баскетбол.** | Овладение техникой передвижения. Повороты. Учебная игра. | 1 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | | Уметь демонстрировать технику передвижения |  |  |
| **82** | **Легкая атлетика** | Переменный бег. Прыжки в длину с места – на результат. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут**. Прыжки в длину с места – на результат.** | | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| **83** | **Легкая атлетика** | Кроссовая подготовка Отжимание. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| **84** | **Баскетбол.** | Усовершенствование ведения мяча. Двусторонняя игра. | 1 | Совершенствовать технику ведения мяча.  Развитие быстроты, ловкости **Правила игры.** | | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. |  |  |
| **85** | **Легкая атлетика** | Развитие силовой выносливости Подтягивание. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.  **Подтягивание**. | | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| **86** | **Легкая атлетика** | Гладкий , 6-ти минутный бег. Пресс. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения**. 6-ти минутный бег. Пресс.** | | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону |  |  |
| **87** | **Баскетбол.** | Освоение техники ведения мяча. Учебная игра. | 1 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника ведения мяча.  Развитие быстроты, ловкости | | Уметь демонстрировать технику ведения мяча |  |  |
| **88** | **Легкая атлетика** | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон .Челночный бег, 3/10 м. | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 30 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). **Челночный бег, 3/10 м**. | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| **89** | **Легкая атлетика** | Низкий старт. Бег 30 м. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). **Бег 30 м.** | | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |  |
| **90** | **Легкая атлетика** | Финальное усилие. Бег 500 м.Эстафетный бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. **Бег 500 м.** | | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |  |
| **91** | **Баскетбол.** | Игра в парах, тройках Техника ведения мяча. | 1 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника ведения мяча.  Развитие быстроты, ловкости | | Уметь демонстрировать игру в парах, тройках |  |  |
| **92** | **Легкая атлетика** | Развитие скоростных способностей.– челночный бег бег 6/10 м. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Низкий старт **– челночный бег бег 6/10 метров – на результат**. | | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| **93** | **Легкая атлетика** | Развитие скоростной выносливости Бег 1000 м. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. **Бег 1000 м.** на результат. | | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |  |
| **94 95** | **Футбол** | Игра в нападении, против 3-х защитников | 2 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника игры в нападении.  Развитие быстроты, ловкости | | Уметь демонстрировать игру в нападении против 3-х защитников |  |  |
| **96** | **Легкая атлетика** | Развитие скоростно-силовых качеств.. Наклоны из положения сидя. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. **Наклоны из положения сидя.** | | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |  |
| **97** | **Легкая атлетика** | Развитие скоростно - силовых качеств. Бег – 60 м . | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств**. Бег – 60 м .на результат**. Метание мяча на дальность. | | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |  |
| **98**  **99** | **Легкая атлетика** | Развитие силовых и координацион.  способностей., 2000 м. Прыжки в высоту | 2 | Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону**, 2000 м. – на результат. Прыжки в высоту** | | Уметь демонстрировать против физические кондиции. |  |  |
| **100** | **Легкая атлетика** | Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. **Метание мяча на дальность** на результат. | | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |  |
| **101**  **102** | **Футбол** | Игра в нападении всей командой | 2 | **.** Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника игры в нападении.  Развитие быстроты, ловкости | | Уметь демонстрировать игру в нападении |  |  |

**Итого: 102 часа.**

**7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.**

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименования объектов и средств**  **материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| Гимнастика |  |  |
| Стенка гимнастическая, пролет 0.8м. | 10 |  |
| Козел гимнастический | 2 |  |
| Конь гимнастический | 1 |  |
| Перекладина гимнастическая | 1 |  |
| Перекладина навесная | 1 |  |
| Канат для лазания, с механизмом крепления | 2 |  |
| Канат для перетягивания | 1 |  |
| Мост гимнастический подкидной | 1 |  |
| Мост гимнастический | 2 |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая | 3 |  |
| Гири весом 16, 24, кг | 2 |  |
| Маты гимнастические | 11 |  |
| Скакалка гимнастическая | 25 |  |
| Палка гимнастическая | 25 |  |
| Обруч гимнастический | 20 |  |
| Легкая атлетика |  |  |
| Планка для прыжков в высоту | 2 |  |
| Стойки для прыжков в высоту | 2 |  |
| Барьеры л/а тренировочные | 3 |  |
| Рулетка измерительная (10м; 3м) | 2 |  |
| Мячи для метания (150г) | 10 |  |
| Свистки судейские | 1 |  |
| Секундомер | 1 |  |
| Спортивные игры |  |  |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |  |
| Шиты баскетбольные тренировочные | 2 |  |
| Мячи баскетбольные | 14 |  |
| Форма баскетбольная | 10 |  |
| Сетка волейбольная | 2 |  |
| Мячи волейбольные | 11 |  |
| Форма волейбольная | 10 |  |
| Сетка для ворот мини-футбола | 1 |  |
| Мячи футбольные | 12 |  |
| Форма футбольная | 7 |  |
| Насос для накачивания мячей | 1 |  |
| Биты для игры в лапту | 13 |  |
| Фишки для обводки пластмассовые | 25 |  |
| Средства доврачебной помощи |  |  |
| Аптечка медицинская | 1 |  |
| Дополнительный инвентарь |  |  |
| Кабинет учителя | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды |
| Спортивный зал игровой | 1 |  |
| Раздевалка | 2 | 8.70 |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)