

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тюхтетская средняя школа №1»**

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                             |                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено:<br>на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ и технологии<br>протокол № 1 от «28» августа 2018 г.<br>Руководитель<br>ШМО <u>Поддубников А.В.</u> | Согласовано:<br>Заместитель директора по учебно-воспитательной работе<br><u>Кондратенко Т. А.</u><br>«29» августа 2018 года | Утверждено:<br>Директор МБОУ «Тюхтетская средняя школа №1»<br><u>Агафонова Н.В.</u><br>Приказ № 446 от «31» августа 2018 г. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура» 9 класс  
Учитель физической культуры: Знак М. А.  
2018-2019 учебный год**

с.Тюхтет

2018 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования по физической культуре (одобрен решением коллегии Минобрнауки России и Президиумом Российской академии образования от 23.12.2003 №21-12, утвержден приказом Минобрнауки России «об утверждении федерального компонента государственных стандартов общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004г.№1089).

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых и инструктивно-методических документов: \*Закон РФ «Об образовании»;

\*Федеральный компонент ГОС, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 года №1089;

\*Базисный учебный план образовательных учреждений РФ, утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ от 09.03.2004 года №1312;

\*Приказ Министерства Образования и науки от 20.08.2008г.№241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план, утвержденный 09.03.2004 год.№1312

\*Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 года.№253г.Москва "Об утверждении федеральных перечней учебников , рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год-3 часа в неделю.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 9 классе в учебном процессе используем учебник, «Физическая культура.8-9 классы / под ред.В.И.Ляха-М.: Просвещение, 2011.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующей цели:

Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программный материал делится на две части- базовую и вариативную. В базовую часть- входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Региональный компонент- лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по атлетической и ритмической гимнастике и волейболу.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Отличительной особенностью тематического планирования по физической культуре является отсутствие теоретических уроков, а программный материал по теме «Основы знаний о физической культуре» распределен в уроки по всем темам.

## **Содержание программного материала Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегулирования и самоконтроля.**

### **Основы знаний о физической культуре и межпредметные связи**

Техника безопасности на занятиях. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости. История олимпийских игр, традиции, правила, символика. Тактика нападения и защиты. Профилактика травматизма. Техника приемов массажа. Физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. Связь физкультуры с другими предметами. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

### **Социально- психологические основы**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Развитие двигательных способностей**

Развитие двигательных способностей: силовых, быстроты, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации и ловкости.

### **Легкая атлетика**

Прикладные действия: «туристическая» ходьба: прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия: подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. «Марш-бросок» с туристической экипировкой (мальчики до 5 км. девочки до 3 км). Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Изучать и совершенствовать технику гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девочки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемахом левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусках (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемахом вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девочки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. Акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девочки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), брусках (юноши, девочки), гимнастическом бревне (девочки), составленные из освоенных ранее упражнений. Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девочки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений.

### **Элементы атлетической и ритмической гимнастики.**

Упражнения с отягощением собственного веса и внешним сопротивлением, на силовых тренажерах. Комплексы ритмической гимнастики.

### **Элементы баскетбола и волейбола**

Волейбол и баскетбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам. Терминология избранной игры. Правила и

организация проведение соревнований по волейболу и баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка место занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техничко-тактическая подготовка и игра в волейбол и баскетбол. Освоение элементов тактики игры.

### **Лыжная подготовка**

Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

### **Общеразвивающие упражнения**

На месте и в движении, в парах, у гимнастической стенки, с предметами и без предметов, стилизованно оформленные упражнения.

### **Воспитательные задачи на уроке**

Воспитывать внимательность корректность, умения контролировать свои действия, выдержку и самообладание, нравственное отношение к труду, корректность и готовность прийти на помощь. Развивать умения творческой работы и т.д.

### **Уровень подготовки обучающихся**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- 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 способности | Физические упражнения                                                                                                                               | Мальчики            | Девочки                    |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с                                                                                                      | 9,2                 | 102                        |
| Силовые                | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с<br>Прыжок в длину с места, см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12<br>180<br>-----  | -----<br>165<br>18         |
| К выносливости         | Кроссовый бег 2 км<br>Передвижение на лыжах 2 км                                                                                                    | ин 50 с<br>мин 30 с | 10 мин 20 с<br>21 мин 00 с |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м                                                             | 10,0<br>12,0        | 14,0<br>10,0               |

#### 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; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и на меткость:** 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 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 гимнастических и акробатических 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. 2), 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 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

## Учебно-тематическое планирование.

| № п\п                               | Разделы и темы                           | Количество часов<br>(уроков) | Контрольные<br>тесты. |
|-------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| <b>Базовая часть (84 часа)</b>      |                                          |                              |                       |
| I.                                  | Основы знаний                            | В процессе уроков            |                       |
| II.                                 | Лёгкая атлетика                          | 30                           | 4                     |
| III.                                | Баскетбол                                | 21                           | 2                     |
| IV.                                 | Лыжная подготовка                        | 18                           | 3                     |
| V.                                  | Гимнастика с элементами акробатики       | 15                           |                       |
| <b>Вариативная часть (18 часов)</b> |                                          |                              |                       |
| I.                                  | Атлетическая и ритмическая<br>гимнастика | 6                            |                       |
| II.                                 | Волейбол                                 | 12                           | 2                     |
| <b>ИТОГО</b>                        |                                          | <b>102</b>                   |                       |

### Календарно-тематическое планирование (9 класс)

| №<br>урока               | Тема урока                                                                    | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Требования к<br>уровню<br>подготовки<br>обучающихся                  | д/з | Дата проведения |      |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|------|
|                          |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |     | план            | факт |
| Легкая атлетика 15 часов |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |     |                 |      |
| 1.                       | Инструктаж по ТБ. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). | Инструктаж по ТБ. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 - 30 м).                                                           | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  |     |                 |      |
| 2.                       | Низкий старт.                                                                 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 - 60 метров. Упражнения с отягощением до 8 кг. Бег с равномерной скоростью - 6 мин.                                                                                                                                      | Уметь демонстрировать технику низкого старта                         |     |                 |      |
| 3.                       | Финальное усилие. Эстафетный бег.                                             | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов, с преодолением планки на высоте 60-80 см. Бросок набивного мяча (3 кг - юноши, 2 кг - девушки). Бег с ускорением 2 - 3 х 70 - 80 метров. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6х30 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Эстафеты. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.            |     |                 |      |
| 4.                       | Развитие скоростных способностей.                                             | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 60 метров - на результат. Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов, с преодолением планки на высоте 60-80 см. Бег с равномерной скоростью - 8 мин.                                                                                    | Уметь демонстрировать скоростные способности                         |     |                 |      |
| 5.                       | Развитие скоростной выносливости.                                             | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 - до 800 метров. Учебная игра. Прыжок в длину с 5-7 беговых шагов, с преодолением планки на высоте 60-80 см. Бег с равномерной скоростью - 10 мин.                                                                                                       | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |     |                 |      |

|    |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |  |  |  |
| 6. | Развитие скоростно-силовых качеств.           | 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 x 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, девушки - до 12-14 метров. Бег с равномерной скоростью - 10 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества      |  |  |  |
| 7. | Метание мяча на дальность.                    | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места и на дальность. Прыжок в высоту: отталкивание с короткого, среднего разбега с приземлением согнутой толчковой ноги на возвышение.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Уметь демонстрировать технику метания мяча            |  |  |  |
| 8. | Метание мяча на дальность. Совершенствование. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Прыжок в высоту: через коня с опорой двумя руками. Бег с равномерной скоростью - 12 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Уметь демонстрировать техники в целом.                |  |  |  |
| 9. | Прыжок в длину.                               | ОРУ. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега - на результат Бег с ускорением 2-3х70-80 метров. Прыжок в высоту: через коня с опорой двумя руками. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния (юноши - 18 м, девушки -12-14 м). разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений с места. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |  |  |

|     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                               |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 10. | Прыжок в длину с разбега.                          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут -на результат. Бег с хода 2-4х30-60 метров. Прыжки в длину с 11 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния (юноши - 18 м, девушки -12-14 м). разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча (юноши - 3кг, девушки-2кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Бег с равномерной скоростью - 15 мин. | Корректировка техники прыжка                                  |  |  |  |
| 11. | Прыжок в высоту                                    | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега - на результат. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния (юноши - 18 м, девушки -12-14 м). разнообразные прыжки и многоскоки.                                                                                                                         | Уметь выполнять прыжок в высоту                               |  |  |  |
| 12. | Прыжки и метание мяча. Учётный.                    | ОРУ. Переменный бег на отрезках 200-400-600-800 метров:2-3х(200+100); 1-2х(400+100м) и т.д. бег на виражах. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния (юноши - 18 м, девушки -12-14 м). разнообразные прыжки и многоскоки.                                                                                                                                                                | Уметь демонстрировать технику метания мяча и технику прыжков. |  |  |  |
| 13. | Развитие координационных и скоростных способностей | ОРУ. Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 метров. Бег с преодолением низких барьеров. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния (юноши - 18 м, девушки -12-14 м). Бег с равномерной скоростью -18 мин. Бег с равномерной скоростью - 20 мин.                                                                                                                                                                                                                  | Уметь демонстрировать техники в целом.                        |  |  |  |
| 14. | Развитие двигательных и                            | ОРУ. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Разнообразные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Уметь                                                         |  |  |  |

|                           |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |  |  |  |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                           | силовых качеств. Учётный.                                                   | прыжки и многоскоки. Прыжки с гирей (16 кг - юноши, 8 кг - девушки), 2-3 подхода по 8-10 повторений. Челночный бег 3х10м и 4х21 м                                                                                                                                                                                                                                                                     | демонстрировать техники в целом.                                       |  |  |  |
| 15.                       | Развитие двигательных и силовых качеств. Совершенствование.                 | ОРУ. Специальные упражнения для бега. Бег на 2000 м. (ю) и 1500 м (д)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Уметь демонстрировать техники в целом.                                 |  |  |  |
| <b>Баскетбол 12 часов</b> |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |  |  |  |
| 16.                       | Инструктаж по ТБ по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по ТБ по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.                                                                                         | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений |  |  |  |
| 17.                       | Ловля и передача мяча.                                                      | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча                       |  |  |  |
| 18.                       | Ведение мяча                                                                | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра                                                                                                                                                              | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.                      |  |  |  |
| 19.                       | Бросок мяча                                                                 | 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). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и бросок сверху). Учебная игра                                                                                           | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке        |  |  |  |
| 20.                       | Бросок мяча в движении.                                                     | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Корректировка техники ведения                                          |  |  |  |

|     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                          |  |  |  |
|-----|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|--|--|
|     |                        | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | мяча.                                    |  |  |  |
| 21. | Штрафной бросок.       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |  |  |
| 22. | Броски мяча в движении | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника правой и левой руками. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок в прыжке одной рукой от плеча, двумя руками сверху (ю), бросок двумя руками от плеча с места, от груди (д). Бросок одной рукой от головы в движении, после ведения, из - под щита после передач в парах при параллельном движении. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола. | Уметь выполнять броски мяча в движении.  |  |  |  |
| 23. | Броски мяча.           | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника правой и левой руками. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок в прыжке одной рукой от плеча, двумя руками сверху (ю), бросок двумя руками от плеча с места, от груди (д). Бросок одной рукой от головы в движении, после ведения, из - под щита после передач в парах при параллельном движении. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола. | Уметь выполнять броски мяча в движении.  |  |  |  |

|     |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |  |  |  |
|-----|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|--|--|
| 24. | Броски мяча.<br>Совершенствование.     | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника правой и левой руками. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок в прыжке одной рукой от плеча, двумя руками сверху (ю), бросок двумя руками от плеча с места, от груди (д). Бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении, после ведения, из -под щита после передач в парах при параллельном движении. Выравнивание и выбивание мяча на месте, выбивание при ведении. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола. |                                                  |  |  |  |
| 25. | Техника бросков.                       | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника правой и левой руками. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок в прыжке одной рукой от плеча, двумя руками сверху (ю), бросок двумя руками от плеча с места, от груди (д). Бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении, после ведения. Выравнивание и выбивание мяча на месте, выбивание при ведении. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола.                                                               | Уметь демонстрировать технику выполнения бросков |  |  |  |
| 26. | Техника бросков.<br>Совершенствование. | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника правой и левой руками. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок в прыжке одной рукой от плеча, двумя руками сверху (ю), бросок двумя руками от плеча с места, от груди (д). Бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении, после ведения, из -под щита после передач в парах при параллельном движении. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола.                                                                | Уметь демонстрировать технику выполнения бросков |  |  |  |
| 27. | Введение мяча                          | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с пассивным сопротивлением                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Уметь демонстрировать технику ведения            |  |  |  |

|     |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                       |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|     |                                                                    | защитника правой и левой руками. Ведение мяча с обводкой стоек. Бросок в прыжке одной рукой от плеча, двумя руками сверху (ю), бросок двумя руками от плеча с места, от груди (д). Бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении, после ведения, из -под щита после передач в парах при параллельном движении. Выравнивание и выбивание мяча на месте, выбивание при ведении. Совершенствование техники игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). | мяча                                                                  |  |  |  |
| 28. | Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой                     | Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой (юноши)<br>Комплекс ритмической гимнастики<br>Упражнения с отягощением веса собственного тела (подтягивание, приседание на двух и одной ноге , сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре на параллельных брусьях)<br>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, передвижение в висе по горизонтальной и вертикальной лестнице, лазанье по канату.                                                   | Уметь выполнять физические упражнения локального воздействия          |  |  |  |
| 29. | Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой. Совершенствование. | Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой (юноши)<br>Комплекс ритмической гимнастики<br>Упражнения с отягощением веса собственного тела (подтягивание, приседание на двух и одной ноге , сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре на параллельных брусьях)<br>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, передвижение в висе по горизонтальной и вертикальной лестнице, лазанье по канату.                                                   | Уметь выполнять физические упражнения локального воздействия          |  |  |  |
| 30. | Упражнение на силовых тренажерах.                                  | Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой (юноши)<br>Комплекс ритмической гимнастики<br>Упражнения с отягощением веса собственного тела (подтягивание, приседание на двух и одной ноге , сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре на параллельных брусьях)<br>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса,                                                                                                                                     | Уметь выполнять физические упражнения локального воздействия<br>Уметь |  |  |  |

|                                                    |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |  |  |  |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                                                    |                                                                      | передвижение в вися по горизонтальной и вертикальной лестнице, лазанье по канату. Упражнение на силовых тренажерах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | выполнять комплекс упражнений с гимнастической скамейкой                                                                       |  |  |  |
| 31.                                                | Упражнение на силовых тренажерах. Совершенствование.                 | Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой (юноши)<br>Комплекс ритмической гимнастики<br>Упражнения с отягощением веса собственного тела (подтягивание, приседание на двух и одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре на параллельных брусьях)<br>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, передвижение в вися по горизонтальной и вертикальной лестнице, лазанье по канату. Упражнение на силовых тренажерах | Уметь выполнять физические упражнения локального воздействия<br>Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастической скамейкой |  |  |  |
| 32.                                                | Упражнения с внешним сопротивлением.                                 | Комплекс ритмической гимнастики<br>Упражнения с внешним сопротивлением (гантели, гири 8 и 16 кг, штанга и др.)<br>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, передвижение в вися по горизонтальной и вертикальной лестнице, лазанье по канату. Упражнение на силовых тренажерах                                                                                                                                                         | Уметь выполнять физические упражнения локального воздействия<br>комплекс                                                       |  |  |  |
| 33.                                                | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Учётный.             | Комплекс ритмической гимнастики<br>Упражнения с внешним сопротивлением (гантели, гири 8 и 16 кг, штанга и др.)<br>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, передвижение в вися по горизонтальной и вертикальной лестнице, лазанье по канату. Упражнение на силовых тренажерах                                                                                                                                                         | Уметь выполнять физические упражнения локального воздействия                                                                   |  |  |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики 15 часов</b> |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |  |  |  |
| 34.                                                | Повторный инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их                                                                                                                                                                                                                                                                             | Фронтальный опрос                                                                                                              |  |  |  |

|     |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                    |  |  |  |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|     | качеств.                              | оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями, юноши - штангой. Комплекс ритмической гимнастики - девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.                                                                                                                                                                                              |                                                                    |  |  |  |
| 35. | Акробатические упражнения             | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки - равновесие на одной, 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 |  |  |  |
| 36. | Развитие гибкости                     | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.                                                                                                                                                                                                                                                     | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..         |  |  |  |
| 37. | Упражнения в висе                     | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши - подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине - на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений                        |  |  |  |
| 38. | Развитие силовых способностей         | 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.                                                                                                                                                                | Уметь демонстрировать                                              |  |  |  |
| 39. | Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.                                                                                                                                                                                                                                                              | силовые качества                                                   |  |  |  |

|     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                       |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 40. | Развитие скоростно-силовых способностей.                       | 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 (конь в ширину, высота 110 см.) Прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |  |  |  |
| 41. | Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Совершенствование. | 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 (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.   | Уметь демонстрировать технику метания мяча                            |  |  |  |
| 42. | Опорный прыжок                                                 | ОРУ. СУ. Опорный прыжок: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 - юноши). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см - девушки). Развитие двигательных качеств. Комбинации из освоенных акробатических упражнений.                                                                                                                                                                                                                  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.             |  |  |  |
| 43. | Висы и упоры                                                   | ОРУ. СУ. Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 - юноши). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см -девушки). Развитие двигательных качеств. Висы: подъем переворотом в упор махом и силой (высокая перекладина), подъем махом вперед в сед ноги врозь на высокой перекладине. Комбинации из освоенных акробатических упражнений.                                                                                  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.             |  |  |  |
| 44. | Опорный прыжок, висы.                                          | ОРУ. СУ. Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115- юноши). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см -девушки). Развитие двигательных качеств. Висы: подъем переворотом в упор махом и силой (высокая перекладина), подъем махом вперед в сед ноги врозь на высокой перекладине                                                                                                                                       | Уметь демонстрировать технику опорного прыжка.                        |  |  |  |
| 45. | Развитие двигательных качеств.                                 | ОРУ. СУ. Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (козел в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Уметь                                                                 |  |  |  |

|                                   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |  |  |  |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|--|--|
|                                   |                                                                     | длину, высота 115 - юноши). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см - девушки): Развитие двигательных качеств. Висы: подъем переворотом в упор махом и силой (высокая перекладина), подъем махом вперед в сед ноги врозь на высокой перекладине. | демонстрировать двигательные качества.         |  |  |  |
| 46.                               | Развитие двигательных качеств. Совершенствование.                   | ОРУ. СУ. Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 - юноши). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см - девушки). Развитие двигательных качеств.                                                                              | Уметь демонстрировать двигательные качества.   |  |  |  |
| 47.                               | Опорный прыжок                                                      | ОРУ. СУ. Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 - юноши). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см - девушки). Развитие двигательных качеств.                                                                              | Уметь демонстрировать технику опорного прыжка. |  |  |  |
| 48.                               | Опорный прыжок. Учётный.                                            | ОРУ. СУ. Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115- юноши). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см - девушки). Развитие двигательных качеств.                                                                               | Уметь демонстрировать технику опорного прыжка. |  |  |  |
| <b>Лыжная подготовка 18 часов</b> |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |  |  |  |
| 49.                               | Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход | Инструктаж по ТБ. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)                                            | Уметь демонстрировать одношажный ход           |  |  |  |
| 50.                               | Переход с попеременных ходов на одновременные.                      | Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 2000 м со средней скоростью                                           | Уметь демонстрировать одношажный ход           |  |  |  |
| 51.                               | Преодоление контр уклонов.                                          | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контуклонов.                                                                                                                            | Уметь демонстрировать одношажный ход           |  |  |  |
| 52.                               | Одновременный одношажный ход                                        | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контуклонов. Дистанция 2000 м 2-3 ускорениями до 200м.                                                                                  | Уметь демонстрировать одношажный ход           |  |  |  |
| 53.                               | Переход с попеременных ходов на одновременные.                      | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контуклонов. Совершенствовать технику                                                                                                   | Уметь демонстрировать переход с                |  |  |  |

|     |                                                              |                                                                                                                                                                                                    |                                                         |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|--|--|
|     |                                                              | подъемов и спусков. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий                                                                                                                                | попеременных ходов на одновременные                     |  |  |  |
| 54. | Дистанция 3000 м со средней скоростью                        | Дистанция 3000 м со средней скоростью (мальчики с 2-3 ускорениями до 300 м, девочки - 200м)                                                                                                        | Уметь демонстрировать основные умения лыжной подготовки |  |  |  |
| 55. | Горнолыжная эстафета                                         | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.                                                                                                                                                   | Уметь демонстрировать основные умения лыжной подготовки |  |  |  |
| 56. | Попеременный четырехшажный ход.                              | Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Координация движения руг и ног. Попеременный четырехшажный ход.                                                 | Уметь демонстрировать основные умения лыжной подготовки |  |  |  |
| 57. | Попеременный четырехшажный ход. Совершенствование.           | Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Координация движения руг и ног. Попеременный четырехшажный ход. Дистанция 3000 м с выполнением заданий учителя. | Уметь демонстрировать основные умения лыжной подготовки |  |  |  |
| 58. | Дистанция 2000 м на скорость                                 | Дистанция 2000 м на скорость с применением на дистанции изученных ходов.                                                                                                                           | Уметь демонстрировать основные умения лыжной подготовки |  |  |  |
| 59. | Координация движения руг и ног.                              | Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Координация движения руг и ног. Попеременный четырехшажный ход. Спуски со склонов. Техники торможения.          | Уметь демонстрировать основные умения лыжной подготовки |  |  |  |
| 60. | Лыжные ходы. Совершенствование.                              | Совершенствование технику лыжных ходов с прохождением дистанции 5000 м со средней скоростью и выполнение задания учителя                                                                           | Уметь демонстрировать основные умения лыжной подготовки |  |  |  |
| 61. | Соревнование на дистанции 2000м - девочки, 3000м - мальчики. | Соревнование на дистанции 2000 м -девочки, 3000 м - мальчики.                                                                                                                                      | Уметь демонстрировать основные умения лыжной подготовки |  |  |  |

|                                              |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         |  |  |  |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|--|--|
| 62.                                          | Координация движения рук и ног. Совершенствование.                      | Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Координация движения рук и ног. Попеременный четырехшажный ход. Спуски со склонов. Техники торможения.                                                                                                                                                             | Уметь демонстрировать основные умения лыжной подготовки |  |  |  |
| 63.                                          | Спуски со склонов.                                                      | Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Координация движения рук и ног. Попеременный четырехшажный ход. Спуски со склонов. Техники торможения.                                                                                                                                                             | Уметь демонстрировать основные умения лыжной подготовки |  |  |  |
| 64.                                          | Прохождение дистанции до 5 км                                           | Прохождение дистанции до 5 км                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Уметь демонстрировать основные умения лыжной подготовки |  |  |  |
| 65.                                          | Лыжные ходы. Учётный.                                                   | Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Координация движения рук и ног. Попеременный четырехшажный ход. Спуски со склонов. Техники торможения.                                                                                                                                                             | Уметь демонстрировать основные умения лыжной подготовки |  |  |  |
| 66.                                          | Лыжные ходы. Контрольный.                                               | Прохождение дистанции до 5 км                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Уметь демонстрировать основные умения лыжной подготовки |  |  |  |
| <b>Волейбол (Вариативная часть) 12 часов</b> |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         |  |  |  |
| 67.                                          | Инструктаж ТБ по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Корректировка техники выполнения упражнений             |  |  |  |
| 68.                                          | Прием и передача мяча.                                                  | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.                                                                                                                                                          | Уметь демонстрировать техники выполнения упражнений     |  |  |  |

|      |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                     |  |  |  |
|------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|--|--|
| 69.  | Прием мяча после подачи                                | 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, развитие прыгучести. Учебная игра.                                                                | Уметь демонстрировать техники приема мяча           |  |  |  |
| 70.  | Подача мяча.                                           | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 - 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 - 9 метров; подачи из - за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.                                             | Уметь демонстрировать техники подачи мяча           |  |  |  |
| 71.  | Нападающий удар.                                       | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику нападающего удара     |  |  |  |
| 72.  | Техника защитных действий.                             | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений         |  |  |  |
| 73.  | Тактика игры. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Уметь демонстрировать техники выполнения упражнений |  |  |  |
| 74 . | Тактика игры. Прием и передача.                        | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Уметь демонстрировать техники приема мяча           |  |  |  |

|                          |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |  |  |  |
|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 75.                      | Техника подачи мяча.            | ОРУ. Подачи на точность последовательно в зоны 1,6,5,4,2. Н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. нижняя подача и прием мяча от подачи. Прием мяча после подачи после перемещения, техника нападающего удара. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:3,3:2) и на укороченных площадках. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры. Игры по упрощенным правилам волейбола. Учебная игра.                                                                                                                                                   | Уметь демонстрировать техники подачи мяча                   |  |  |  |
| 76.                      | Основные техники игры.          | ОРУ. ОРУ. Прием мяча после подачи после перемещения. Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7 м. техника нападающего удара. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:3,3:2) и на укороченных площадках. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры. Игры по упрощенным правилам волейбола. Техника перемещения и владения мячом: прием, передача, удар. Техника защитных действий. Техника прямого нападающего удара. Техника нижней прямой подачи. Техника приема и передачи мяча. Комбинации из основных стоек и перемещений. Учебная игра | Уметь демонстрировать технику нападающего удара             |  |  |  |
| 77.                      | Основные техники игры. Учётный. | ОРУ. Техника перемещения и владения мячом: прием, передача, удар. Техника защитных действий. Техника прямого нападающего удара. Техника нижней прямой подачи. Техника приема и передачи мяча. Комбинации из основных стоек и перемещений. Учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Уметь демонстрировать основные техники игры.                |  |  |  |
| 78.                      | Игра в волейбол. Контрольный.   | ОРУ. Игра в волейбол по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Уметь демонстрировать знания и умения правил и техники игры |  |  |  |
| <b>Баскетбол 9 часов</b> |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |  |  |  |
| 79.                      | Тактика игры. ОРУ с мячом.      | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Уметь применять в игре защитные действия                    |  |  |  |

|                                 |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                   |  |  |  |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 80.                             | Тактика игры. Действия против игрока с мячом.         | Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра                                                                                                                                                   | Применять в игре защитные действия                                |  |  |  |
| 81.                             | Зонная система защиты.                                | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.                                                                                                                                 | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.                             |  |  |  |
| 82.                             | Зонная система защиты. Совершенствование.             | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.                                                                                                                                 | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.                             |  |  |  |
| 83.                             | Игра в баскетбол. Учётный.                            | Игра в баскетбол.                                                                                                                                                                                                                                                              | Уметь демонстрировать основные правила игры                       |  |  |  |
| 84.                             | Тактика игры. ОРУ. Техника игры.                      | ОРУ. Техника игры: учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Личная защита на своей половине и по всему полю. Личная защита и позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2;2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Учебная игра. | Уметь демонстрировать основные правила игры                       |  |  |  |
| 85.                             | Тактика игры. Игры и игровые задания.                 | ОРУ. Техника игры: учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Личная защита на своей половине и по всему полю. Личная защита и позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2;2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Учебная игра. | Уметь демонстрировать основные правила игры                       |  |  |  |
| 86.                             | Развитие кондиционных и координационных способностей. | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.                                                                                                                                                             | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.                             |  |  |  |
| 87.                             | Игра в баскетбол. Контрольный.                        | Игра в баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                               | Уметь демонстрировать основные знания и умения играть в баскетбол |  |  |  |
| <b>Легкая атлетика 15 часов</b> |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                   |  |  |  |
| 88.                             | Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике. Преодоление      | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных                                                                                                                                                                          | Уметь демонстрировать                                             |  |  |  |

|     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                     |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|     | горизонтальных препятствий                         | препятствий шагом и прыжками в шаг.                                                                                                                                                                                                                                            | физические кондиции                                                 |  |  |  |
| 89. | Развитие выносливости.                             | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 - 800 метров: 2 - 3 х (200+100); 1 - 2 х (400 + 100м) и т.д. Бег с равномерной скоростью 8 мин.                                                                              | Корректировка техники бега                                          |  |  |  |
| 90. | Переменный бег                                     | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.                                                                                                                                                            | Уметь демонстрировать физические кондиции                           |  |  |  |
| 91. | Кроссовая подготовка                               | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.                                                                                                                                                        | Уметь демонстрировать физические кондиции                           |  |  |  |
| 92. | Развитие силовой выносливости                      | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.                                                          | Уметь демонстрировать физические кондиции                           |  |  |  |
| 93. | Гладкий бег                                        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров - юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.                                                                                                                                                             | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                  |  |  |  |
| 94. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 - 30 м). | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |  |
| 95. | Низкий старт.                                      | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 - 60 метров. Бег с равномерной скоростью до 15 мин.                                                                                           | Уметь демонстрировать технику низкого старта                        |  |  |  |
| 96. | Финальное усилие. Эстафетный бег                   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 х 70 - 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.                                                                                                                       | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.           |  |  |  |

|      |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  |  |  |  |
|------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|--|--|
| 97.  | Развитие скоростных способностей.                         | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 60 метров - на результат. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 - до 800 метров.                                                                                                                                     | Уметь демонстрировать скоростные способности     |  |  |  |
| 98.  | Развитие скоростно-силовых качеств.                       | 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 x 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, девушки - до 12 - 14 метров. Прыжки в длину с места - на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |  |  |
| 99.  | Метание мяча на дальность.                                | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 -5 шагов разбега на дальность. Бег с равномерной скоростью 20 мин.                                                                                                        | Уметь демонстрировать финальное усилие.          |  |  |  |
| 100. | Метание мяча на дальность. Совершенствование.             | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Учебные игры.                                                                                                                                                                                               | Уметь демонстрировать технику в целом.           |  |  |  |
| 101. | Развитие силовых и координационных способностей. Учётный. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат. Бег 2000 м.                                                                                                                                                                            | Уметь демонстрировать технику в целом.           |  |  |  |
| 102. | Прыжок в длину с разбега. Совершенствование.              | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега - на результат. Подведение итогов. Игры по выбору.                                                                                                                                                               | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.        |  |  |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тюхтетская средняя школа №1»**

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                             |                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено:<br>на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ и технологии<br>протокол № 1 от «__» августа 2018 г.<br>Руководитель<br>ШМО _____/Подлюбников А.В./ | Согласовано:<br>Заместитель директора по учебно-воспитательной работе<br>_____/Кондратенко Т. А./<br>«29» августа 2018 года | Утверждено:<br>Директор МБОУ «Тюхтетская средняя школа №1»<br>_____/Агафонова Н.В./<br>Приказ № 446 от «31» августа 2018 г. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Рабочая программа**  
**по предмету «Физическая культура» 9 класс**  
**Учитель физической культуры: Знак М. А.**  
**2018-2019 учебный год**

**с.Тюхтет**

**2018 год**

## Список используемого оборудования

| № урока | Используемое оборудование                                           |
|---------|---------------------------------------------------------------------|
| 1       | Секундомер, набивной мяч                                            |
| 2       | Секундомер                                                          |
| 3       | Секундомер, эстафетные палочки                                      |
| 4       | Секундомер, рулетка сантиметровая                                   |
| 5       | Секундомер, рулетка сантиметровая                                   |
| 6       | Набивной мяч до 3 кг, теннисный мяч.                                |
| 7       | Секундомер, теннисный мяч, мяч 150гр.                               |
| 8       | Секундомер, теннисный мяч, мяч 150гр.                               |
| 9       | Секундомер, набивной мяч, рулетка сантиметровая.                    |
| 10      | Секундомер, рулетка сантиметровая, теннисный мяч                    |
| 11      | Секундомер, рулетка, теннисный мяч, мяч 150гр.                      |
| 12      | Секундомер, теннисный мяч                                           |
| 13      | Секундомер, рулетка сантиметровая, теннисный мяч, мяч 150гр.        |
| 14      | Секундомер, рулетка сантиметровая, теннисный мяч, мяч 150гр.        |
| 15      | Секундомер, рулетка сантиметровая мяч 150гр                         |
| 16-27   | Баскетбольные мячи, секундомер, баскетбольные щиты.                 |
| 28      | Набивные мячи до 3 кг, маты гимнастические                          |
| 29      | Набивные мячи, перекладина, брусья, магнитофон                      |
| 30      | Перекладина, штанга, гантели, гири, набивные мячи                   |
| 31      | Перекладина, штанга, гантели, гири, тренажеры, магнитофон           |
| 32      | Перекладина, штанга, гантели, гири, брусья, магнитофон              |
| 33      | Перекладина, штанга, гантели, гири, магнитофон                      |
| 34      | Маты гимнастические                                                 |
| 35      | Перекладина, маты.                                                  |
| 36      | Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, набивные мячи до 2 кг |
| 37      | Перекладина, маты                                                   |

## Список используемого оборудования

|       |                                                                     |
|-------|---------------------------------------------------------------------|
| 38    | Маты, набивной мяч, гимнастическая скамейка                         |
| 39    | Маты, эстафетные палочки, скакалки.                                 |
| 40    | Маты, гимнастическая скамья, набивной мяч                           |
| 41    | Маты, набивной мяч, гимнастическая скамья                           |
| 42    | Гимнастическая скамейка, маты, конь козёл, перекладина              |
| 43    | Гимнастическая скамейка, маты, конь козёл, перекладина, канат       |
| 44    | Гимнастическая скамейка, маты, конь козёл, перекладина, канат       |
| 45    | Гимнастическая скамейка, маты, конь козёл, перекладина, перекладина |
| 46    | Гимнастическая скамейка, маты, конь козёл, перекладина, перекладина |
| 47    | Козел, конь, канат.                                                 |
| 48    | Козел, конь.                                                        |
| 49-66 | Лыжи, лыжные палочки, секундомер                                    |
| 67-78 | Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольная сеть.           |
| 79-87 | Баскетбольные мячи, секундомер                                      |
| 88-93 | секундомер                                                          |
| 94    | Набивной мяч, секундомер, мяч150 гр                                 |
| 95    | Мяч150гр, секундомер                                                |
| 96    | Секундомер, эстафетная палочка, мяч150 гр                           |
| 97    | Стойки, планка для прыжков в высоту, секундомер                     |
| 98    | секундомер                                                          |
| 99    | Стойки, планка для прыжков в высоту, теннисный мяч                  |
| 100   | Секундомер, теннисный мяч, рулетка                                  |
| 101   | Секундомер, теннисный мяч, рулетка                                  |
| 102   | Набивные мячи, секундомер, рулетка.                                 |

### Список используемой литературы.

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. -М. : Просвещение, 2010.-64с- ( Стандарты второго поколения)
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы М. : Просвещение 2010. Авторы -В.И.Лях; А.А. Зданевич.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы .Волгоград: Учитель, 2012-171с. Авторы -В.И.Лях; А.А. Зданевич.
4. Физическая культура. 8-9 классы: учебник. Для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич\_ ;М.: Просвещение,2005.