**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа».**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:Подпись Сластихина.pngзаместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_ \_\_\_\_«30» августа 2019 | логотип школы.png | УТВЕРЖДАЮ:Подпись Ивченко.pngДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_ \_\_\_\_Ивченко О.В.«30» августа 2019 года |

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**для учащихся 9 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Кириковская средняя школа»**

Составил : учитель физической культуры I квалификационной категории Григорьев Владимир Демьянович

 **2019 - 2020 учебный год**

 **1.Пояснительная записка**

 Настоящая рабочая программа составлена на учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» (5-9 класс) на 2019-2020 учебный год, учебника Физическая культура. Учеб. Для 8-9 кл. общеобразоват.Учреждений.М.:«Просвещение» 2014., положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2010г.

 На преподавание предмета отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Цели и задачи**

 Общей **целью** образования в области физической культуры является 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.

 В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

 Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

 Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

 Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

 Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

 Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

 Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**3. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | 50 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18 |
| 2.1 | Баскетбол | 18 |
|  | Итого | 68 |

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики  | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с низкого старта, с. | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 9,5 | 9,8 | 10,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)  | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 7 | 3 | 20 | 12 | 7 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 9 | 7 | 5 | 17 | 15 | 8 |

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** |  **Дата** |
| --- | --- | --- | --- |
|
| 1. | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.  | 1 | 3.09 |
| 2 | Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. | 1 | 5.09 |
| 3. |  Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м. | 1 | 10.09 |
| 4. | Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.   | 1 | 12.09 |
| 5. | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 1 | 17.09 |
| 6. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м). | 1 | 19.09 |
| 7 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча. | 1 | 24.09 |
| 8 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). | 1 | 26.09 |
| 9 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | 1.10 |
| 10 | Комбинации из ра­зученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 | 3.10 |
| 11 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя | 1 | 8.10 |
| 12 | Техника передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | 10.10 |
| 13 | Оценка техники передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. | 1 | 15.10 |
| 14 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 1 | 17.10 |
| 15 | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 22.10 |
| 16 | **Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.** | 1 | 24.10 |
| 17 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку.  | 1 | 5.11 |
| 18 | Нападающий удар после пе­редачи. | 1 | 7.11 |
| 19 | Нападающий удар в тройках через сетку. Такти­ка свободного нападения.  | 1 | 12.11 |
| 20 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 1 | 14.11 |
| 21 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 1 | 19.11 |
| 22 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | 1 | 21.11 |
| 23 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 26.11 |
| 24 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | 1 | 28.11 |
| 25 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 1 | 3.12 |
| 26 | Изучение техники прыжка спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°(д.). | 1 | 5.12 |
| 27 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. | 1 | 10.12 |
| 28 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. | 1 | 12.12 |
| 29 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. | 1 | 17.12 |
| 30 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | 1 | 19.12 |
| 31 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. | 1 | 24.12 |
| 32 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 1 | 26.12 |
| 33 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 1 | 14.01 |
| 34 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 1 | 16.01 |
| 35 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.  | 1 | 21.01 |
| 36 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 1 | 23.01 |
| 37 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 | 28.01 |
| 38 | **Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.** | 1 | 30.01 |
| 39 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 | 4.02 |
| 40 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 | 6.02 |
| 41 | Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат. | 1 | 11.02 |
|  42 | Прохождение дистанции 2 км на результат.Техника торможения и поворота «плугом».  | 1 | 13.02 |
| 43 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | 18.02 |
| 44 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | 20.02 |
| 45 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | 1 | 25.02 |
| 46 | Техника броска двумя руками от головы с места.  | 1 | 27.02 |
| 47 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | 1 | 3.03 |
| 48 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | 5.03 |
| 49 | Личная защита. Учебная игра.  | 1 | 10.03 |
| 50 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 1 | 12.03 |
| 51 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | 17.03 |
| 52 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 1 | 19.03 |
| 53 | Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 | 31.03 |
| 54 | Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | 2.04 |
| 55 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 1 | 7.04 |
| 56 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 | 9.04 |
| 57 | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | 1 | 14.04 |
| 58 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | 16.04 |
| 59 | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). | 1 | 21.04 |
| 60 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места | 1 | 23.04 |
| 61 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища | 1 | 28.04 |
| 62 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя. | 1 | 30.04 |
| 63 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание.  | 1 | 7.05 |
| 64 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | 1 | 12.05 |
| 65 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 | 14.05 |
| 66 | Промежуточная аттестация в форме зачета  | 1 | 19.05 |
| 67 | Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 | 21.05 |
| 68 | Оценка техники метания мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 1 | Необходима коррекция расписания в мае 2020 г. на 1 час |

**5. Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники:**

**2.Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. **Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Пособия для учащихся:**

3. Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

**Пособия для учителя:**

4. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

7. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

8. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

9. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

10. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

11. Журнал « Спорт в школе»

12. Журнал «Физическая культура в школе».

13. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Сайты

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

 http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

**Лист коррекции**

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата проведения** |
| 1 | Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.  |  |
| 2 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. |  |
| 3 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. |  |
| 4 | Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра. |  |
| 5 | Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра. |  |
| 6 | Общая физическая подготовка. |  |
| 7 | ОФП. Метание набивного мяча на дальность. |  |
| 8 | Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества. |  |
| 9 | Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Двусторонняя игра. |  |
| 10 | Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. |  |
| 11 | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра |  |
| 12 | Волейбол. Прием мяча после подачи. |  |