**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«УСТЬ-КЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  **руководитель МО**  **\_\_\_\_\_\_ Семенова М.В.**  **Протокол № от**  **«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20­­­14 г.** | **«Согласовано»**  **Зам.директора школы по УВР**  **\_\_\_\_\_\_\_\_ Цыренжапова Л. С.** | **«Утверждаю»**  **Директор МБОУ**  **«Усть-Кяхтинская СОШ»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_ Берсенева Н. Я.**  **Приказ № \_\_\_\_\_\_ от**  **«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре 5 - 9 классы**

**Учитель: Савельев Валентин Львович**

**Усть Кяхта**

**2014**

**Пояснительная записка**

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

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

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

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

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

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

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича 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 заменяется кроссовой).

**Базовая** часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

**Вариативная** часть программы, связанная с региональными и национальными особенностями, разрабатывается специалистами республиканских, краевых и областных органов образования. Последовательность прохождения и конкретный материал вариативной части разрабатывает учитель, ориентируясь на структуру изложения базовой части и согласуется с директором школы при углубленном изучении вида спорта.

Рабочая программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся по физической культуре. Автор Лях В.И.и Зданевич А.А. 2011 г. и предназначена для общеобразовательных учреждений 1-11 классы и рассчитана на один учебный год 3 часа в неделю (102 часов в год).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* + Закон РФ «О физической культуре и спорт» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ.
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. 751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г.

Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р

* Базисныйучебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.02.1998 г. № 322;
* Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

Концепция (основная идея) программы направлена на разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей учащихся (координации движений, скорости, силы, выносливости, гибкости), а также двигательных умений и навыков. Особенно полезна эта программа не только для того чтобы повысить двигательную (физическую) подготовленность учащихся, но и научить их самостоятельно тренировать недостающие или слаборазвитые двигательные способности. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Обоснованность (актуальность, новизна, значимость): Особенностью программы является то, что она включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Программный материал уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого учащегося.

**Цель учебного предмета:**

• Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

• Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа обучения физической культуре направлена на**:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Основными методами обучения являются:**

* **словесный** - передача информации - объяснение нового материала, требований, рассказ, распоряжения, команды);
* **демонстрационный**  - использование карточек, презентаций, буклетов, фильмов, показ, способствуют развитию наглядно – образного мышления, повышает интерес к изучению, повышает работоспособность учащихся и положительно влияет на эмоциональную сферу деятельности;
* **практический** - способствует совершенствованию полученных знаний, обеспечивает закрепление материала, способствует применению теории и практики.

Главное требование методов обучения - это их комплексное применение с учетом задач обучения на данном этапе учебного процесса, содержанием учебного материала, а также возможностей класса. В результате применения комплексного метода обучения теоретические знания применяются учащимися в практических заданиях, что позволяет им улучшить технику выполнения и повысить качество работы на уроке.

**Методы организации урока:**

1.*Фронтальный* – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения).

2*. Поточный* - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег. ).

3*. Посменный* – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

4. *Индивидуальный –* используются в учетных уроках.

5*. Групповой*- каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

Методы организации урока зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Применение различных методов разнообразит урок, а это всегда положительно воспринимается детьми.

**На уроках применяю технологии обучения:**

1. Технология полного усвоения: озвучивание результатов контрольных тестов; проведение начальной диагностики с исправлением ошибок в технике выполнения, или в случае слабой физической подготовленности помощь учащемуся с помощью специально подобранных упражнений. Технология моделирующего обучения (учебная игра).
2. Технология дифференцированного обучения: учебный процесс проходит по группам. Они формируются по половому признаку. В связи с этим и постановка задач и способы их решения.
3. Технология сотрудничества.
4. Информационная технология.

Основным средством обучения на уроке физической культуры являются физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание. Важное значение имеет подбор упражнений и методика их проведения.

**На уроке применяются:**

- упражнения для профилактики плоскостопия;

- упражнения для формирования правильной осанки;

- дыхательные упражнения;

- оздоровительный бег и др.

Укрепление здоровья учащихся достигается путем использования игр, забав, развлечений в различных погодных условиях, а также применения игр и упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, осанку. Оздоровление – это адаптация к внешним условиям. Целью своей педагогической деятельности считаю создание системы знаний и умений в области физической культуры и отслеживание результатов в течение учебного года, нескольких лет.

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Национольно-региональный компонент**

Физкультура - это органичная часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых   и   используемых   обществом   для   физического совершенствования людей. Физкультура играет важнейшую роль в совершенствовании умственной готовности человека к обучению и профессиональной деятельности. («Теория и практика физ.культуры», 2009г. (Галимов Г.Я. «Валеология»).

Существуют разнообразные и эффективные народные системы духовно-физического самосовершенствования, бурятские виды единоборства (национальная борьба, стрельба из лука) народные игры и т.д.

Национальные виды спорта, игры и развлечения применяются в разделах подвижных игр, развития двигательных навыков в виде танцевальных, подготовительных упражнений. Во время уроков, в комплексе гимнастики на удлиненных переменах, во внеклассных занятиях и мероприятиях.

В школе реализуется программа отдыха и оздоровления в малые каникулы: походы, досуговые программы на свежем воздухе в период новогодних, рождественских праздников, Сагаалгана, Масленицы, Сурхарбана и т.п.

Национально-региональный компонент программного материала является базой для создания особой среды, в которой происходит психологическое погружение ребенка в мир народной культуры, позволяющий формировать чувство любви и уважения к родной стране.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ДЛЯ 5 КЛАССА**

**1. Основные знания о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

* 1. **Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

* 1. **Социально – психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ технике физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

* 1. **Культурно – исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

* 1. **Приемы закаливание.**

Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны(правила, дозировка).

* 1. **Подвижные игры.**

**Волейбол (18 часов).**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

**Баскетбол (27 часов).**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

* 1. **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основа выполнения гимнастических упражнений.

* 1. **Легкоатлетические упражнения (21 час).**

Терминология легкой атлетики. Правила и организации проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

* 1. **Кроссовая подготовка (18 часов).**

Правила и организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Требования к знаниям и умениям обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии основной школы должны достигнуть следующего 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;
* 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 | Физические | Мальчики | Девочки |
| способности | упражнения |  |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта  с опорой на руку, сек |  |  |
|  | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Подтягивание на перекладине  перекладине |  |  |
|  | 9 | \_\_- |
|  | Прыжок в длину с места  места см. |  |  |
|  | 180 | 165 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | — | 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выпол- |  |  |
|  | нение пяти кувырков, | 10,0 | 14,0 |
|  | Бросок малого мяча в |  |  |
|  | стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; врав­номерном 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:*** 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.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | Характеристика деятельности учащихся или виды  деятельности | Формы контроля |
| **1** | **Базовая часть** | **75** |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | Спринтерский бег, эстафетный бег  (10ч)  Прыжок в длину. Метание малого мяча  (7ч)  Бег на средние дистанции  (4ч) | Фронтальный  Поточный Индивидуальный  Фронтальный Поточный Посменный Индивидуальный  Фронтальный  Индивидуальный |
| 1.3 | Кроссовая подготовка | 18 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (18ч) | Фронтальный  Индивидуальный |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | Висы. Строевые упражнения  (6ч)  Опорный  прыжок. Строевые упражнения.  (6ч)  Акробатика  (6ч) | Поточный Посменный  Индивидуальный  Фронтальный  Групповой  Индивидуальный  Фронтальный  Групповой  Индивидуальный |
| 1.5 | Волейбол | 18 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  (18ч) | Фронтальный  Индивидуальный Групповой |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |  |  |
| 2.1 | Элементы баскетбола | 27 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведения мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на мести в парах. Игра в мини баскетбол.  (27ч) | Фронтальный  Групповой  Индивидуальный |
| 2.2 | Итого | 102 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Даты проведения | | Оборудован  ние  урока | Примечание |
| По плану | По факту |
| **1** | **Легкая атлетика:** | **11 часов** |  |  | **Журнал по ТБ** |  |
| **1.1** | ***Спринтерский бег, эстафетный бег*** | ***5 часов*** |  |  |  |  |
| 1 | Высокий старт (до10-15м), стартовый разгон, бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 2 | Высокий старт (до10-15м), бег с ускорением (40-50м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки, секундомер |  |
| 3 | Высокий старт (до10-15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки, секундомер |  |
| 4 | Высокий старт (до10-15м), бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки, секундомер |  |
| 5  **1.2** | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра. | 1  ***4 часа*** |  |  | Свисток, эстафетные палочки, секундомер |  |
| ***Прыжок в длину.***  ***Метание малого мяча.*** |
| 6 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1Χ1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток,  прыжковая яма,  мячи для метания |  |
| 7 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1Χ1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток,  прыжковая яма,  мячи для метания |  |
| 8 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1Χ1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток,  прыжковая яма,  мячи для метания |  |
| 9 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1Χ1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток,  прыжковая яма,  мячи для метания |  |
| ***1.3*** | ***Бег на средние дистанции*** | ***2 часа*** |  |  |  |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| **2** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***9 часов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| **2.1** | ***Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.*** | ***9 часов*** |  |  |  |  |
| 12 | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 13 | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 14 | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 15 | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 16 | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| **17** | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 18 | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 19 | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 20 | Бег по пересеченной местности. ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | ***Гимнастика:*** | ***18 часов*** |  |  | **Журнал по ТБ** |  |
| ***3.1*** | ***Висы. Строевые упражнения.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 21 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра. | 1 |  |  | свисток |  |
| 22 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра. | 1 |  |  | свисток |  |
| 23 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток |  |
| 24 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток |  |
| 25 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток |  |
| 26 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток |  |
| ***3.2*** | ***Опорный прыжок. Строевые упражнения.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 27 | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. | 1  теория |  |  | Свисток, гим. конь, гим. козёл. |  |
| 28 | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим. конь, гим. козёл. |  |
| 29 | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим. конь, гим. козёл. |  |
| 30 | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим. конь, гим. козёл. |  |
| 31 | Перестроение из колоны по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим. конь, гим. козёл. |  |
| 32 | Перестроение из колоны по два и по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим. конь, гим. козёл. |  |
| ***3.3*** | ***Акробатика*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 33 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим.маты |  |
| 34 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим.маты, |  |
| 35 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | свисток гим.маты |  |
| 36 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Подвижная игра. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим.маты, |  |
| 37 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра. ОРУ. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Свисток, гим.маты |  |
| 38 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Свисток. гим.маты, |  |
| **4** | ***Спортивные игры:*** | ***45 чесов*** |  |  | **Журнал по ТБ** |  |
| **4.1** | ***Волейбол*** | ***18 часов*** |  |  |  |  |
| 39 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 40 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 41 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в\б «Летучий мяч». | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 42 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в\б «Летучий мяч». | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 43 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в\б «Летучий мяч». | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 44 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами в\б . | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 45 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами в\б . | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 46 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 47 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 48 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 49 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 50 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 51 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 52 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 53 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 54 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 55 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 56 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 4.2 | ***Баскетбол:*** |  |  |  |  |  |
| 57 | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетболе. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 58 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 59 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 60 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **1** |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 61 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 62 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой ) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 63 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 64 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 65 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 66 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 67 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменении позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 68 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 69 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 70 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 71 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 72 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 73 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 74 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 75 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 76  76 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
|  |
| 77 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с месте со средней дистанции.. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 78 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 79 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 80 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 81 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 82 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 83 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| ***5*** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***9 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| 5.1 | ***Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий*** | ***9 часов*** |  |  |  |  |
| 84 | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 85 | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 86 | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 87 | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 88 | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 89 | Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 90 | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 91 | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 92 | Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| ***6*** | ***Легкая атлетика*** | ***10 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| ***6.1*** | ***Бег на средние дистанции*** | ***2 часа*** |  |  |  |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 94  8 | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| ***6.2*** | ***Спринтерский бег, эстафетный бег*** | ***5 часов*** |  |  |  |  |
| 95 | Высокий старт (до10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных упражнений. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер,  эстафетные палочки |  |
| 96 | Высокий старт (до10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер,  эстафетные палочки |  |
| 97 | Высокий старт (до10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер,  эстафетные палочки |  |
| 98 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафета по кругу. Передача палочки. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер,  эстафетные палочки |  |
| 99 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафета по кругу. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер, эстафетные палочки |  |
| ***6.3*** | ***Прыжок в высоту. Метание малого мяча.*** | ***3 часа*** |  |  |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданные расстояния. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, мячи для метания |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток,  мячи для метания |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток,  мячи для метания |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ДЛЯ 6 КЛАССА**

**1. Основные знания о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

* 1. **Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**1.2. Социально – психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ технике физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**1.3. Культурно – исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**1.4. Приемы закаливание.**

Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны(правила, дозировка).

**1.5. Подвижные игры.**

**Волейбол (18 часов).**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

**Баскетбол (27 часов).**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основа выполнения гимнастических упражнений.

**1.7. Легкоатлетические упражнения (21 час).**

Терминология легкой атлетики. Правила и организации проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка (18 часов).**

Правила и организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Требования к знаниям и умениям обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии основной школы должны достигнуть следующего 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;
* 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 | Физические | Мальчики | Девочки |
| способности | упражнения |  |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта  с опорой на руку, с |  |  |
|  | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Подтягивание на пеперекла  перекладине |  |  |
|  | 9 | \_\_- |
|  | Прыжок в длину с места,  места см. |  |  |
|  | 180 | 165 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | — | 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное вввыпол- |  |  |
|  | вып. пяти кувырков, | 10,0 | 14,0 |
|  | Бросок малого мяча в в |  |  |
|  | стандартную мишень, м | 12,0 | 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:*** 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 – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | Характеристика деятельности учащихся или виды  деятельности | Формы контроля |
| **1** | **Базовая часть** | **75** |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | Спринтерский бег, эстафетный бег  (10ч)  Прыжок в длину. Метание малого мяча  (7ч)  Бег на средние дистанции  (4ч) | Фронтальный  Поточный Индивидуальный  Фронтальный Поточный Посменный Индивидуальный  Фронтальный  Индивидуальный |
| 1.3 | Кроссовая подготовка | 18 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (18ч) | Фронтальный  Индивидуальный |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | Висы. Строевые упражнения  (6ч)  Опорный  прыжок. Строевые упражнения.  (6ч)  Акробатика. Лазание.  (6ч) | Поточный Посменный  Индивидуальный  Фронтальный  Групповой  Индивидуальный  Фронтальный  Групповой  Индивидуальный |
| 1.5 | Волейбол | 18 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой  (18ч) | Фронтальный  Индивидуальный Групповой |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |  |  |
| 2.1 | Элементы баскетбола | 27 | Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини баскетбол  (27ч) | Фронтальный  Групповой  Индивидуальный |
| 2.2 | Итого | 102 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Даты проведения | | Оборудова  ние  урока | Примечание |
| По плану | По факту |
| **1** | **Легкая атлетика:** | **11 часов** |  |  | **Журнал по ТБ** |  |
| **1.1** | ***Спринтерский бег, эстафетный бег*** | ***5 часов*** |  |  |  |  |
| 1 | Высокий старт (15-30), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 2 | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 3 | Высокий старт (15-30 м). финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 4 | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3×50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 5  **1.2** | Бег ( 60 м ) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | 1  ***4 часа*** |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| ***Прыжок в длину.***  ***Метание малого мяча.*** |
| 6 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с8-10 м. специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | 1 |  |  | Свисток,  прыжковая яма,  мячи для метания |  |
| 7 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | 1 |  |  | Свисток,  прыжковая яма,  мячи для метания |  |
| 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. | 1 |  |  | Свисток,  прыжковая яма,  мячи для метания |  |
| 9 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | 1 |  |  | Свисток,  прыжковая яма,  мячи для метания |  |
| **1.3** | ***Бег на средние дистанции*** | ***2 часа*** |  |  |  |  |
| 10 | Бег (1000 м). бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 11 | Бег (1000 м). бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| **2** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***9 часов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| **2.1** | ***Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.*** | ***9 часов*** |  |  |  |  |
| 12 | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 13 | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 14 | Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 15 | Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 16 | Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 17 | Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 18 | Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 19 | Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 20 | Бег (2000 м). Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | ***Гимнастика:*** | ***18 часов*** |  |  | **Журнал по ТБ** |  |
| **3.1** | ***Висы. Строевые упражнения.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 21 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей | 1 |  |  | свисток |  |
| 22 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор.. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | 1 |  |  | свисток |  |
| 23 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ . Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток |  |
| 24 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор.. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ . Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток |  |
| 25 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор.. Сед ноги врозь (м). вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток |  |
| 26 | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток |  |
| **3.2** | ***Опорный прыжок. Строевые упражнения.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 27 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнений на гимнастической скамейке. ОРУ . Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 28 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ. Эстафеты. Упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 29 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ . Эстафеты. Упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 30 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 31 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ. Эстафеты. Упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 32 | Выполнение прыжка ноги врозь, Выполнение комплекса ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| **3.3** | ***Акробатика. Лазание.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 33 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ . Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим.маты |  |
| 34 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим.маты, |  |
| 35 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | свисток гим.маты |  |
| 36 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. ОРУ. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим.маты, |  |
| 37 | Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим.маты |  |
| 38 | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Свисток.  гим.маты, |  |
| **4** | ***Спортивные игры:*** | ***45 чесов*** |  |  | **Журнал по ТБ** |  |
| **4.1** | ***Волейбол*** | ***18 часов*** |  |  |  |  |
| 39 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 40 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 41 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 42 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках че­рез зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 43 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 44 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 45 | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 46 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах че­рез зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 47 | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 48 | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 49 | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 50 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 51 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 52 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 53 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 54 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 55 | Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 56 | Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| **4.2** | ***Баскетбол:*** | ***27 часов*** |  |  |  |  |
| 57 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 58 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от гру­ди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 59 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от гру­ди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 60 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 61 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 62 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 63 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 64 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х 2, 3 х3). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 65 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в па­рах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2,3хЗ). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 66 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.  Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 67 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 68 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 69 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 70 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мя­ча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х2, 3 х 3). Развитие коор­динационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 71 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мя­ча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х2, 3 х 3). Развитие коор­динационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 72 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча од­ной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2x2,3х3). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 73 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере­дачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 74 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере­дачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 75 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере­дачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 76  76 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере­дачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
|  |
| 77 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 78 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 79 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 80 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 81 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 82 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 83 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| **5** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***9 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| **5.1** | ***Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий*** | ***9 часов*** |  |  |  |  |
| 84 | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости Терминология кроссового бега. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 85 | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 86 | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 87 | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 88 | Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 89 | Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 90 | Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 91 | Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 92 | Бег (2000м). Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| **6** | ***Легкая атлетика*** | ***10 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| **6.1** | ***Спринтерский бег, эстафетный бег*** | ***5 часов*** |  |  |  |  |
| 93 | Высокий Старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер,  эстафетные палочки |  |
| 94 | Высокий старт (15—30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скорост­ных качеств. Старты из различных положений. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер,  эстафетные палочки |  |
| 95 | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных ка­честв. Старты из различных положений. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер,  эстафетные палочки |  |
| 96 | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс­тафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер,  эстафетные палочки |  |
| 97 | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер, эстафетные палочки |  |
| **6.2** | ***Прыжок в высоту. Метание малого мяча.*** | ***5 часов*** |  |  |  |  |
| 98 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега и от­талкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие ско-ростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | 1 |  |  | Свисток, мячи для метания |  |
| 99 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. | 1 |  |  | Свисток,  мячи для метания |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток,  мячи для метания |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток,  мячи для метания |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток,  мячи для метания |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ДЛЯ 7 КЛАССА**

**1. Основные знания о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательными действиями и движениями.

**1.2.Социально – психологические основы.**

Основы обучения и самообучении двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитии, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональном состоянием организма и физической подготовленностью.

**1.3.Культурно – исторические основы.**

Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**1.4. Приемы закаливание.**

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

**1.5. Подвижные игры.**

**Волейбол (18 часов).**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

**Баскетбол (27 часов).**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основа выполнения гимнастических упражнений.

**1.7. Легкоатлетические упражнения (21 час).**

Терминология легкой атлетики. Правила и организации проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка (18 часов).**

Правила и организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Требования к знаниям и умениям обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии основной школы должны достигнуть следующего 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;
* 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 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

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

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

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять 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 спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

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

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

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

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

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 7 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | Характеристика деятельности учащихся или виды  деятельности | Формы контроля |
| **1** | **Базовая часть** | **75** |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | Спринтерский бег, эстафетный бег  (10ч)  Прыжок в длину. Метание малого мяча  (9ч)  Бег на средние дистанции  (2ч) | Фронтальный  Поточный Индивидуальный  Фронтальный Поточный Посменный Индивидуальный  Фронтальный  Индивидуальный |
| 1.3 | Кроссовая подготовка | 18 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (18ч) | Фронтальный  Индивидуальный |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | Висы. Строевые упражнения  (6ч)  Опорный  прыжок. (6ч)  Акробатика. Лазание.  (6ч) | Поточный Посменный  Индивидуальный  Фронтальный  Групповой  Индивидуальный  Фронтальный  Групповой  Индивидуальный |
| 1.5 | Волейбол | 18 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.  (18ч) | Фронтальный  Индивидуальный Групповой |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |  |  |
| 2.1 | Элементы баскетбола | 27 | Передвижения игрока повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивление защитника. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу  (27ч) | Фронтальный  Групповой  Индивидуальный |
| 2.2 | Итого | 102 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Даты проведения (даты по неделям) | | Оборудование  урока | Примечание |
| По плану | По факту |
| **1** | ***Легкая атлетика:*** | ***11 часов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| **1.1** | ***Спринтерский бег, эстафетный бег*** | ***5 часов*** |  |  |  |  |
| 1 | Высокий старт (до20-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3Χ10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 2 | Высокий старт (до20-40м), бег по дистанции (50-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3Χ10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 3 | Высокий старт (до20-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3Χ10). Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 4 | Высокий старт (до20-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3Χ10). Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 5  **1.2** | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1  ***4 часа*** |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| ***Прыжок в длин способом «согнув ноги».***  ***Метание малого мяча.*** |
| 6 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. |  |  |  | Свисток, прыжковая яма, мячи для метания |  |
| 7 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | 1 |  |  | Свисток, прыжковая яма, мячи для метания |  |
| 8 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление . Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, прыжковая яма, мячи для метания |  |
| 9 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  | Свисток, прыжковая яма, мячи для метания |  |
| **1.3** | ***Бег на средние дистанции*** | ***2 часа*** |  |  |  |  |
| 10 | Бег 1500 м. спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 11 | Бег 1500 м. спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| **2** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***9 часов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| **2.1** | ***Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.*** | ***9 часов*** |  |  |  |  |
| 12 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 13 | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 14 | Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 15 | Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 16 | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнений. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 17 | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 18 | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 19 | Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 20 | Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | ***Гимнастика:*** | ***18 часов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| **3.1** | ***Висы. Строевые упражнения.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 21 | Выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | Свисток, гимн. скамейки. |  |
| 22 | Выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ. Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | 1 |  |  | Свисток, гимн. скамейки. |  |
| 23 | Выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ. Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток, гимн. скамейки. |  |
| 24 | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Выполнение ОРУ. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток, , гимн. скамейки. |  |
| 25 | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Выполнение ОРУ. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Свисток, гимн. скамейки. |  |
| 26 | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ. Подтягивание в висе. | 1 |  |  | Свисток, гимн. скамейки |  |
| **3.2** | ***Опорный прыжок. Строевые упражнения.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 27 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим. конь, гим. козёл. |  |
| 28 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 29 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 30 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 31 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 32 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| **3.3** | ***Акробатика.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 33 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим.маты |  |
| 34 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим.маты, |  |
| 35 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток гим.маты |  |
| 36 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим.маты, |  |
| 37 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим.маты |  |
| 38 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток.  гим.маты, |  |
| **4** | ***Спортивные игры:*** | ***45 чесов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| **4.1** | ***Волейбол*** | ***18 часов*** |  |  |  |  |
| 39 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 40 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 41 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 42 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 43 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 44 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 45 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 46 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 47 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 48 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 49 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 50 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 51 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 52 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 53 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 54 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 55 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 56 | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| **4.2** | ***Баскетбол:*** | ***27 часов***  ***27 часов*** |  |  |  |  |
| 57 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 58 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 59 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 60 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Их роль в развитии памяти., внимания и мышления. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 61 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 62 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 63 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 64 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 65 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2Χ1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 66 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2Χ1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 67 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2Χ1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 68 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2Χ1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 69 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2Χ1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 70 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2Χ1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 71 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2Χ1). Учебная игра.Развитие координационных способностей |  |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 72 | Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 73 | Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 74 | Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1, 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 75 | Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1, 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 76 | Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча, игровые задания (2×2,3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
|  |
| 77 | Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча, игровые задания (2×2,3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 78 | Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 79 | Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3×1, 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 80 | Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3×1, 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 81 | Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3×1, 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 82 | Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2×1, 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 83 | Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2×1, 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| **5** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***9 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| **5.1** | ***Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий*** | ***9 часов*** |  |  |  |  |
| 84 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 85 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 86 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 87 | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 88 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 89 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 90 | .Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 91 | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 92 | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| **6** | ***Легкая атлетика*** | ***10 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| **6.1** | ***Спринтерский бег, эстафетный бег*** | ***5 часов*** |  |  |  |  |
| 93 | Высокий старт (20-40 м). бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 94  8 | Высокий старт (20-40 м). бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 95 | Высокий старт (20-40 м). бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Высокий старт (20-40 м). бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер,  эстафетные палочки |  |
| 97 | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер,  эстафетные палочки |  |
| ***6.2*** | ***Прыжок в высоту. Метание малого мяча*** | ***5 часов*** |  |  |  |  |
| 98 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | 1 |  |  | Свисток,  мячи для метания |  |
| 99 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | 1 |  |  | Свисток,  мячи для метания |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | 1 |  |  | Свисток,  мячи для метания |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | 1 |  |  | Свисток, мячи для метания |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагиванием». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | 1 |  |  | Свисток,  мячи для метания |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ДЛЯ 8 КЛАССА**

**1. Основные знания о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательными действиями и движениями.

**1.2.Социально – психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитии, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональном состоянием организма и физической подготовленностью.

**1.3.Культурно – исторические основы.**

Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**1.4. Приемы закаливание.**

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

**1.5. Подвижные игры.**

**Волейбол (18 часов).**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

**Баскетбол (27 часов).**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения (21 час).**

Терминология легкой атлетики. Правила и организации проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка (18 часов).**

Правила и организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Требования к знаниям и умениям обучающихся**

Врезультате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии основной школы должны достигнуть следующего 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 | Физические | Мальчики | Девочки |
| способности | упражнения |  |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта  с опорой на руку, с |  |  |
|  | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Подтягивание на пеперекла  перекладине |  |  |
|  | 9 | \_\_- |
|  | Прыжок в длину с места,  места см. |  |  |
|  | 180 | 165 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | — | 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное вввыпол- |  |  |
|  | вып. пяти кувырков, | 10,0 | 14,0 |
|  | Бросок малого мяча в |  |  |
|  | стандартную мишень, м | 12,0 | 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:*** 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–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | Характеристика деятельности учащихся или виды  деятельности | Формы контроля |
| **1** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | Спринтерский бег, эстафетный бег  (11ч)  Прыжок в длину. Метание мяча  (8ч)  Бег на средние дистанции  (2ч) | Фронтальный  Поточный Индивидуальный  Фронтальный Поточный Посменный Индивидуальный  Фронтальный  Индивидуальный |
| 1.3 | Кроссовая подготовка | 18 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий  (18ч) | Фронтальный  Индивидуальный |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | Висы. Строевые упражнения  (6ч)  Опорный  прыжок. Строевые упражнения.  (6ч)  Акробатика, лазание  (6ч) | Поточный Посменный  Индивидуальный  Фронтальный  Групповой  Индивидуальный  Фронтальный  Групповой  Индивидуальный |
| 1.5 | Волейбол | 18 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.  (18ч) | Фронтальный  Индивидуальный Групповой |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |  |  |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита.  (27ч) | Фронтальный  Групповой  Индивидуальный |
| 2.2 | Итого | 102 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Даты проведения | | Оборудова-  ние  урока | Примечание |
| По плану | По факту |
| **1** | ***Легкая атлетика:*** | ***12 часов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| **1.1** | ***Спринтерский бег, эстафетный бег*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 1 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 2 | Низкий старт *(30-40 м).* Бег *по* дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 3 | Низкий старт *(30-40 м).* Бег *по* дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 4 | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 5 | Низкий старт *(30-40 м).* Бег *но* дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 6  **1.2** | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1  ***4 часа*** |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| ***Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.*** |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств. |  |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 8 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 9 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мячана дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 10 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| **1.3** | ***Бег на средние дистанции*** | ***2 часа*** |  |  |  |  |
| 11 | Бег *(*1500 м - д., 2000 м -м*.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 12 | Бег *(*1500 м - д., 2000 м -м.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| **2** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***9 часов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| **2.1** | ***Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.*** | ***9 часов*** |  |  |  |  |
| 13 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 14 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 15 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 16 | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 17 | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 18 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 19 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 20 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 21 | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | ***Гимнастика:*** | ***18 часов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| **3.1** | ***Висы. Строевые упражнения.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 22 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (дев). Подтягивание в висе. Упражнеие на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей техника безопасности. | 1 |  |  | Свисток, гимн. скамейки. |  |
| 23 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо,налево в движении. ОРУ . Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (дев). Подтягивание в висе. Упражнеие на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей . | 1 |  |  | Свисток, гимн. скамейки. |  |
| 24 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо,налево в движении. ОРУ . Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (дев). Подтягивание в висе. Упражнеие на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей . | 1 |  |  | Свисток, гимн. скамейки. |  |
| 25 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение камплекса ОРУ. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (дев). Подтягивание в висе. Упражнеие на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Свисток, , гимн. скамейки. |  |
| 26 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение камплекса ОРУ. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (дев). Подтягивание в висе. Упражнеие на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Свисток, гимн. скамейки. |  |
| 27 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | 1 |  |  | Свисток, гимн. скамейки |  |
| **3.2** | ***Опорный прыжок. Строевые упражнения.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 28 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 900. Эстафеты .Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |  |  | Свисток, гим. конь, гим. козёл. |  |
| 29 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении. ОРУ. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 900. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |  |  | Свисток, гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 30 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении. ОРУ. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 900. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 31 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении. ОРУ. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 900. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 32 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево, в движении. ОРУ. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 900. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 33 | Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 900. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| **3.3** | ***Акробатика. Лазание.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 34 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим.маты |  |
| 35 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим.маты, |  |
| 36 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток гим.маты |  |
| 37 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим.маты, |  |
| 38 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток, гим.маты |  |
| 39 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток.  гим.маты, |  |
| **4** | ***Спортивные игры:*** | ***45 чесов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| **4.1** | ***Волейбол*** | ***18 часов*** |  |  |  |  |
| 40 | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 41 | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 42 | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 43 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 44 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 45 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 46 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 47 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 48 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным  правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 49 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным  правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 50 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 51 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 52 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 53 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 54 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 55 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 56 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 57 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| **4.2** | ***Баскетбол:*** | ***27 часов***  ***27 часов*** |  |  |  |  |
| 58 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 59 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 60 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 61 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 62 | Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 63 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 64 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 65 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 66 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 67 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 68 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 69 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 70 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4)**.** Учебная игра. Развитие координационных способностей.физических качеств | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 71 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания ***(2 х 2, 3 х 3, 4*** х4).Учебная игра. Развитие координационных способностей.физических качеств | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 72 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4).Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 73 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4).Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 74 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 75 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 76 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 77 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 78 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Развитие координационных способностей.  Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2).Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
|  |
| 79 | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2).Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 80 | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2).Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 81 | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 82 | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2).Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 83 | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1,3х2,4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 84 | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1,3х2,4 х2).Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| **5** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***9 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| **5.1** | ***Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий*** | ***9 часов*** |  |  |  |  |
| 85 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 86 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 87 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 88 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 89 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 90 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 91 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 92 | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 93 | Бег (3000м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| **6** | ***Легкая атлетика*** | ***9 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| **6.1** | ***Спринтерский бег, эстафетный бег*** | ***5 часов*** |  |  |  |  |
| 94 | Низкий старт (30-40 м).Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер эстафетные палочки |  |
| 95  8 | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег **(**круговая эстафета).ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток, секундомер эстафетные палочки |  |
| 96 | Низкий старт (30 40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ Специаль­ные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, эстафетные палочки |  |
| 97 | Низкий старт (30 40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ Специаль­ные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, эстафетные палочки |  |
| 98 | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер,  эстафетные палочки |  |
| ***6.2*** | ***Прыжок в высоту. Метание малого мяча*** | ***4 часов*** |  |  |  |  |
| 99 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток,  мячи для метания |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мячана дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | 1 |  |  | Свисток,  мячи для метания |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  | Свисток,  мячи для метания |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  | Свисток, мячи для метания |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ДЛЯ 9 КЛАССА**

**1. Основные знания о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2.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.

**1.3.Культурно – исторические основы.**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливание.**

Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

**Волейбол (18 часов).**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

**Баскетбол (27 часов).**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения (21 час).**

Терминология легкой атлетики. Правила и организации проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка (18 часов).**

Правила и организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Требования к знаниям и умениям обучающихся**

Врезультате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии основной школы должны достигнуть следующего 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 | Физические | Мальчики | Девочки |
| способности | упражнения |  |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта  с опорой на руку, с |  |  |
|  | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Подтягивание на перекладине  перекладине |  |  |
|  | 9 | \_\_- |
|  | Прыжок в длину с места,  места см. |  |  |
|  | 180 | 165 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | — | 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выпол- |  |  |
|  | нение пяти кувырков, | 10,0 | 14,0 |
|  | Бросок малого мяча в |  |  |
|  | стандартную мишень, м | 12,0 | 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:*** 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–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Разделы и темы** | Количество часов (уроков) | Характеристика  деятельности  учащихся  или виды  деятельности | Формы контроля |
| **1** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | Спринтерский бег, эстафетный бег  (10ч)  Прыжок в длину. Метание малого мяча  (6ч)  Бег на средние дистанции  (5ч) | Фронтальный  Поточный Индивидуальный  Фронтальный Поточный Посменный Индивидуальный  Фронтальный  Индивидуальный |
| 1.3 | Кроссовая подготовка | 18 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.  (18ч) | Фронтальный  Индивидуальный |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | Висы. Строевые упражнения  (6ч)  Опорный  прыжок. Строевые упражнения Лазание.  (6ч)  Акробатика  (6ч) | Поточный Посменный  Индивидуальный  Фронтальный  Групповой  Индивидуальный  Фронтальный  Групповой  Индивидуальный |
| 1.5 | Волейбол | 18 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.  (18ч) | Фронтальный  Индивидуальный Групповой |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |  |  |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. (27ч) | Фронтальный  Групповой  Индивидуальный |
| 2.2 | Итого | 102 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование 9 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Даты проведения | | Оборудование  урока | Примечание |
| По плану | По факту |
| **1** | **Легкая атлетика:** | **10 часов** |  |  | **Журнал по ТБ** |  |
| **1.1** | ***Спринтерский бег, эстафетный бег*** | ***5 часов*** |  |  |  |  |
| 1 | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 2 | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 3 | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 4 | Низкий старт (до 30 м).Финиширование. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| 5  **1.2** | Бег на результат ( 60 м ). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1  ***3 часа*** |  |  | Свисток, эстафетные палочки секундомер |  |
| ***Прыжок в длину.***  ***Метание малого мяча.*** |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | 1 |  |  | Свисток,  прыжковая яма,  мячи для метания |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток,  прыжковая яма,  мячи для метания |  |
| 8 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток,  прыжковая яма,  мячи для метания |  |
| **1.3** | ***Бег на средние дистанции*** | ***2 часа*** |  |  |  |  |
| 9 | Бег (2000 м-м. и 1500 м.-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 10 | Бег (2000 м-м. и 1500 м.-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| **2** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***10 часов*** |  |  | ***Журнал по ТБ*** |  |
| **2.1** | ***Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.*** | ***10 часов*** |  |  |  |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальный препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 12 | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 13 | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 14 | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 15 | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 16 | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 17 | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 18 | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 19 | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |
| 20 | Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). развитие выносливости | 1 |  |  | Свисток,  секундомер |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | ***Гимнастика:*** | ***18 часов*** |  |  | **Журнал по ТБ** |  |
| **3.1** | ***Висы. Строевые упражнения.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 21 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | свисток |  |
| 22 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям. | 1 |  |  | свисток |  |
| 23 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток |  |
| 24 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток |  |
| 25 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток |  |
| 26 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | свисток |  |
| **3.2** | ***Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 28 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д). ОРУ. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д). ОРУ. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре движении. Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д). ОРУ. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 31 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре движении. Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д). ОРУ. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| 32 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре движении. Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д). ОРУ. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим. конь,  гим. козёл. |  |
| **3.3** | ***Акробатика.*** | ***6 часов*** |  |  |  |  |
| 33 | Из упора присев стойка на руках и голове (м). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим.маты |  |
| 34 | Из упора присев стойка на руках и голове (м). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Свисток,  гим.маты, |  |
| 35 | Из упора присев стойка на руках и голове (м). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | свисток гим.маты |  |
| 36 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Свисток,  гим.маты, |  |
| 37 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Свисток, гим.маты |  |
| 38 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Свисток.  гим.маты, |  |
| **4** | ***Спортивные игры*** | ***45 чесов*** |  |  | **Журнал по ТБ** |  |
| **4.1** | ***Волейбол*** | ***18 часов*** |  |  |  |  |
| 39 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 40 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 41 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 42 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 43 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 44 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 45 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 46 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 47 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 48 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 49 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 50 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 51 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 52 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 53 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координаци­онных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 54 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координаци­онных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 55 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координаци­онных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| 56 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координаци­онных способностей. | 1 |  |  | в/б мяч, свисток. |  |
| **4.2** | ***Баскетбол:*** | ***27 часов*** |  |  |  |  |
| 57 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 58 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 59 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 60 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 61 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 62 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 63 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 64 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 65 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 66 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 67 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 68 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 69 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 70 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 71 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 72 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 73 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 74 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 75 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 76  76 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
|  |
| 77 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 78 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 79 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 80 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 81 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 82 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| 83 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |  |  | б/б мяч, свисток |  |
| **5** | ***Кроссовая подготовка:*** | ***8 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| **5.1** | ***Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий*** | ***8 часов*** |  |  |  |  |
| 84 | Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 85 | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 86 | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 87 | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 88 | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 89 | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 90 | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 91 | Бег на результат (3000м –м и 2000м – д). Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| **6** | ***Легкая атлетика*** | ***11 часов*** |  |  | ***Инструктаж по ТБ*** |  |
| **6.1** | ***Бег на средние дистанции*** | ***3 часа*** |  |  |  |  |
| 92 | Бег (2000 м-м. и 1500 м.-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 93 | Бег (2000 м-м. и 1500 м.-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| 94 | Бег (2000 м-м. и 1500 м.-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |  |
| **6.2** | ***Спринтерский бег, эстафетный бег*** | ***5 часов*** |  |  |  |  |
| 95 | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж ТБ. | 1 |  |  | Свисток, секундомер,эстафетные палочки |  |
| 96 | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток, секундомер,эстафетные палочки |  |
| 97 | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, эстафетные палочки |  |
| 98 | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  | Свисток, секундомер, эстафетные палочки |  |
| 99 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые уп­ражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, эстафетные палочки |  |
| **6.3** | ***Прыжок в высоту. Метание малого мяча. В неподвижную цель.*** | ***3 часов*** |  |  |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность в коридоре 10м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, мячи для метания |  |
| 101 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, мячи для метания |  |
| 102 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | Свисток, мячи для метания |  |

**Учебно-методическое обеспечение.**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2011.

**Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

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

**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

**3. Спортивный инвентарь**

Список литературы.

1. Каинов, А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева) / А.Н. Каинов – Волгоград: ВГАФК,2003 – 68 с.
2. Каинов А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И .Ляха, А.А. Зданевича/ А.Н. Каинов, Н.В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 52 с.
3. Лях В.И. комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 – 11 классы/ В.И .Лях, А.А. Зданевич// физкультура в школе. – 2004 - № 1-8.
4. Лях В.И. комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 – 11 классы/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010 – 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры/ авт. –сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана. –М.: физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры: справ. –метод. Пособие/сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «изд –во АСТ»; ООО «изд-во АСТРЕЛЬ», 2003. 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/авт. – сост. А.П .Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001. – 128 с.
8. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 классов: пособие для учителя/под ред. В.И. Ляха, Г.Б Мейксона. – М.: Просвещение, 1998.112 с.