

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель-ный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений

М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.:

Просвещение, 2009.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,

А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2009.

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 компонен-том учебного плана, региональный компонент *(Раздел Гимнастика заменяется на раздел плавание).* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе ypоков, так и отдельно один час в четверти.

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

Распределение **учебного времени прохождения программного** материала **по физической** культуре (5-6 классы)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | |
| 1.3 | Плавание | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

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

**1.1. Естественные основы.**

*5 6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на фи­зическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* 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 двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* 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.**

*5-6 классы.* 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 техники физи­ческих упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических спо­собностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой актив­ности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических уп­ражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение но 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.**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-*8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни со­временного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и ду­ховным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5-6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холод­ные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7-8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

*Волейбол*

*5 9 классы.* 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 и игровых заданий.

*Баскетбол*

*5-9 классы.* 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 и игровых заданий.

**1.6. Плавание.**

*5-6 классы.* Техника безопасности при занятии плаванием на гигиенические требования. Как средство закаливания и укрепления здоровья.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Лыжная подготовка**

*5-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег на 2-3 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 | |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям лю­-  
бимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель­ства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение  
Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

* Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 обще­образовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | **8** |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (6 ч) | Вводный | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | 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 | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эста­фета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:***бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | М.: «5»-9,3 с;  «4»-9,6 с;  «3»-9,8с; д.: «5»-9,5 с;  «4»-9,8 с;  «3»-10,0 с. | Ком­плекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8 1** |
| Прыжок в длину спо­собом «со­гнув ноги». Метание мяча (4ч) | Комбиниро­ванный | 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 | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комбиниро­ванный | Бег *(1500 м* - *д., 2000 м-м.).* ОРУ. Специальные бе­говые упражненияПра­вила соревнований. Развитие выносливости | ***Уметь:*** пробегать дис­танцию *1500 (2000)* ***м*** | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комбиниро­ванный | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности. Пре­одоление препятствий  (9 ч) | Комбиниро­ванный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 лшн)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | **8** | |
|  | | Совершенст­вования | | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые уп­ражненияРазвитие вы­носливости. | | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | Текущий | | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Совершенст­вования | |  | |  |
| Совершенст­вования | | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Развитие выносли­вости | | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | Текущий | | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Совершенст­вования | |  | |  |
| Совершенст­вования | | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие выносливости | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | Текущий | | Ком­плекс 1 |  | |  |
| Учетный | | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | М: 16,00 мин; д.: 19,00 мин | | Ком­плекс 1 |  | |  |
| **Гимнастика (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| Строе­вые упражне­ния (6 ч) | | Изучение нового мате­риала | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; | | Текущий | | Ком­плекс 2 |  | |  |
| Совершенст­вования | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 |  | |  |
| Совершенст­вования | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 1 | 2 1 | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | 8 1 |
|  | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Учетный | . Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; | М.: 9-7-5 р.;  д.: 17-15-8 р. | Ком­плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8 1** |
| Акробатика, лазание (6 ч) | Изучение нового мате­риала | 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 | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | 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 | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов | Ком­плекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (24 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (18ч) | Освоение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8 1** |
|  | Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Комбинации | ***Уметь:*** играть в волейбол | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст- | Стойки и передвижения игрока. Комбинации | ***Уметь:*** играть в волейбол | Оценка техники | Ком- |  |  |
|  | вования | из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | передачи мяча над собой во встреч­ных колоннах | плекс 3 |  |  |
| Комбиниро- | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя | ***Уметь:*** играть в волейбол | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар | по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
|  |  | после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам |  |  |  |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст- | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя | ***Уметь:*** играть в волейбол | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием | по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
|  |  | подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |
| Комбиниро- | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя | ***Уметь:*** играть в волейбол | Оценка техники | Ком- |  |  |
|  | ванный | 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 | по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | передачи мяча в тройках после перемещения | плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8 1** |
|  | Совершенст­вования | 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 | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст- | вования |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Совершенст­вования | 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 | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Комбиниро­ванный | 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 | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |
| Баскетбол (6 ч) | Комбиниро­ванный | 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 | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |
| Комбиниро­ванный | 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 | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 1 | **2** | 3 1 | **4** | **5** | **6** | **7** | **8**  1 |
|  | Комбиниро­ванный | от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие |  |  |  |  |  |
| Комбиниро- | Сочетание приемов передвижений и остановок иг-  рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени-  ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.  Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | ***Уметь:*** играть в баскет-  бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни-  ческие действия вигре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  | ванный |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (24ч)** | | | | | | | |
| Лыжная подготовка (24 ч) | Вводный | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км | ***Уметь:*** передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы | Текущий. Оценка техники попеременного двухшажного хода | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |  |
| Комбиниро-  ванный | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км  Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | плекс 3 |  |  |
| Совершен- ствование |
|  |  |  |  |  |
| Совершен- ствование | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами | ***Уметь:*** выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски. | Оценка техники торможения плугом | Ком- |  |  |
|  | плекс 3 |  |  |
| Совершен- ствование | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами | ***Уметь:*** выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски. | Оценка техники поворота плугом | Ком- |  |  |
|  | плекс 3 |  |  |
| Совершен- ствование | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом. | ***Уметь:*** выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски. | Оценка техники спуска с поворотом | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
|  | Учетный | Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 2 км. | ***Уметь:*** проходить дистанцию | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дитанции 3 км.  Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дитанции 3 км. | ***Уметь:*** надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный |
| Комбиниро­ванный | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дитанции 3 км.  Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дитанции 3 км на зачет.  Техника ходов, спуски, подъемы. Прохождение дистанции 4 км | ***Уметь:***  надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Оценка техники прохождения дистанции | Ком­плекс 3 |  |  |
| Учетный |  |  |
| Совершен- ствование |  |  |
| **Спортивные игры (8 ч)** | | | | | | | |
| Баскетбол  (8 ч) | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники штрафного броска | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный | 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 | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро-  сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2x1,3x2).*  Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Легкая атлетика (16ч)** | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (5 ч) | Комбиниро­ванный | 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 | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учетный | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | М.: «5»-9,3 с; «4»-9,6 с; «3»-9,8с;  д.: «5» - 9,5 с; «4» -9,8 с; «3»- 10,0 с. | Ком­плекс 4 |  |  |
| . Ме­тание малого мяча (4 ч) | Комбиниро­ванный | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | *Уметь:* метать мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | *Уметь:* метать мяч на дальность | Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м | Ком­плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** | **7** | **8**  1 |
|  | Комбиниро­ванный | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | | ***Уметь:***метать мяч на дальность | Текущий |  |  |
| Ком­плекс 4 |
| Комбиниро­ванный | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | | ***Уметь:***; метать мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Комбиниро­ванный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упраж­нений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Совершенст­вования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Совершенст-  вования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Совершенст­вования | Бег *(18 мни).* Преодоление вертикальных препятст­вий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие вы­носливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | Текущий | Ком- плекс 4 |  |  |
| Совершенст­вования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Развитие выносли­вости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | | **2** | **3** | **4** | | | **5** | **6** | | **7** | | **8** | |
|  | Совершенст­вования | | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие выносли­вости | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | | Ком­плекс 4 | |  | |  |
| Совершенст­вования | |  | |  |
| Совершенст­вования | | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения.. Развитие выносли­вости | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | Текущий | | | Ком­плекс 4 | |  | |  |
| Учетный | | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин | | | Ком­плекс 4 | |  | |  |