ПРОГРАММА ОСНОВНОГО   
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Статус программы.**

Программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.

Программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение.

Программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ и учебников, сохраняет им широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

В программе предусматривается возможность обучения учащихся получить специальное( коррекционное) основное общее образование.

**Структура документа.**

Программа включает три раздела: ***пояснительную записку***; ***основное содержание*** с примерным (в модальности не менее) распределением учебных часов по разделам; ***требования*** к уровню подготовки выпускников.

С корректировкой элементов содержания для учащихся седьмого вида.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25 %) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Ц е л и.**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

 **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

 **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

 **освоение знаний** о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Место предмета в базисном учебном плане.**

Рабочий план составлен на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится в 5-8классах 105 часов в год; в 9 классах 102 часа.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения используются следующие учебники:

Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение 2009г.

Лях, В.И. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение 2009г.

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.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и помере текущего 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 может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

– использование наблюдений, измерений и моделирования;

– комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

– исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

– умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

– умение составлять планы и конспекты;

– умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

В рефлексивной деятельности:

– самостоятельная организация учебной деятельности;

– владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

– соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

– владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения.**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: *«Знать/понимать»*, *«Уметь»* *и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни»*.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре для 6 классов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| VI |
| 1 | ***Базовая часть*** | 70 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 22 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 35 |
| 2.1 | Баскетбол | 25 |
| 2.2 | Футбол | 10 |
|  | Итого | 105 |

***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности*** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

*Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений),* закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью).***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).

Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности*** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

*Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельност.*** *История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью*** *Акробатические упражнения и комбинации –* девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с поворотом на 90°.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) – юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) – девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Спортивные игры.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

***Способы спортивно-оздоровительной деятельности .*** Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Изучение предметных тем соответствует образовательным возможностям учащихся седьмого вида.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен***

**знать/понимать:**

 роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

 составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

 выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

 осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

 для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

 включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

-Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1991 №80-ФЗ

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

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

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

-Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г.№1236

-О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ о 26.03.2002.№30-51-197/20.

-О введении зачётов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР от 18.11.1985г №317

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6-х классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | Тема урока  Тип урока | Элементы содержания | | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | | Вид контроля | Дата  проведения | |
| план | факт |
| ***Легкая атлетика (11 ч)***  **Спринтер­ский бег,**  **эстафетный бег 5ч** | | | | | | | | |
| *1* | Высокий старт (15—30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Вводный | Высокий старт (15—30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Эстафеты встреч­ные. Развитие скоростных качеств. **Инструк­таж по ТБ.** Терминология спринтерского бега | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | | Текущий |  |  |
| *2* | Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. Комбиниро­ванный | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скорост­ных качеств. Измерение результатов | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | | Текущий |  |  |
| *3* | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Совершенст­вования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс­тафеты линейные, передача палочки. Разви­тие скоростных качеств. Старты из различ­ных положений | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | | Текущий |  |  |
| *4* | ОРУ. Эстафеты. Совершенст­вования | Высокий старт (15—30м). Финиширование. Бег (3 х50м). Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | | Текущий |  |  |
| *5* | Развитие скоро­стных качеств. Правила соревнований в сприн­терском беге Контрольный | **Бег (60 м) на результат.** Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств. Правила соревнований в сприн­терском беге | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | | **Бег 60 метров.**  **Мальчики:**  **10,0-10,6-10,8с**  **Девочки:**  **10,4-10,8- 11,2** |  |  |
| **Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги».**  **Мета­ние малого мяча** 4ч | | | | | | | | |
| *6* | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонталь­ную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. **Инструк­таж по ТБ.** | | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль­ность | | Текущий |  |  |
| *7* | Приземление. Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терми­нология метания | | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль­ность | | Текущий |  |  |
| *8* | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен­нисного мяча на заданное расстояние. Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен­нисного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила сорев­нований в прыжках | | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль­ность | | Текущий |  |  |
| *9* | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен­нисного мяча на дальность. Учетный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен­нисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль­ность | | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель |  |  |
| **Бег на сред­ние дистан­ции 2ч** | | | | | | | | |
| *10* | **Бег (1000 м).** Бег по дистанцииКомбиниро­ванный | **Бег (1000 м).** Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | | **Уметь:** пробегать среднюю бего­вую дистанцию | | Текущий |  |  |
| *11* | Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Комбиниро­ванный | **Бег (1000 м).** Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | | **Уметь:** пробегать среднюю бего­вую дистанцию | | **Мальчики:**  **5,00 - 5,30- 6,00 мин;**  **Девочки:**  **5,30 - 6,00 - 6,20** |  |  |
| ***Кроссовая подготовка (9 ч)***  **Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий** | | | | | | | | |
| *12* | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Комбиниро­ванный | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминоло­гия кроссового бега. **Инструк­таж по ТБ.** | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *13* | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору.  Совершенст-вования | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *14* | Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Совершенст­вования | Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *15* | Равномерный бег  (16 мин). Бег под  гору.  Бег в гору.  Совершенст­вования | Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *16* | Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Совершенст­вования | Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *17* | Бег по песку. Пре­одоление препятствий. Совершенст­вования | Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *18* | Равномерный бег (18 мин). Бег по пересечен­ной местности. Совершенст­вования | Равномерный бег (18 мин). Бег по пересечен­ной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *19* | Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Совершенст­вования | Равномерный бег (18 мин). Бег по пересечен­ной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *20* | **Бег (2000 м).** | **Бег (2000 м).** Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | **М.: 10,30 мин.**  **Д.: 14,00 мин** | |  |  |
| ***Спортивные игры – 7ч***  **Футбол 7ч** | | | | | | | | |
| *21* | Изучение нового мате­риала |  | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам | | Текущий | |  |  |
| *22* | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Совершенст-  вования | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам | | Текущий | |  |  |
| *23* | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Развитие двигательных качеств. Тактика свободного нападения | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам | | Текущий | |  |  |
| *24* | Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Развитие двигательных качеств. Тактика свободного нападения | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам | | Текущий | |  |  |
| *25* | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенст-  вование | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Развитие скоростно –силовых качеств. | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам | | Текущий | |  |  |
| *26* | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Совершенст-  вование | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Развитие скоростно –силовых качеств. | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам | | Оценка техники ведения мяча | |  |  |
| *27* | Тактика свободного нападения. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Тактика свободного нападения. | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров | | Текущий | |  |  |
| **Гимнастика (10 ч)**  **Висы. Строе­вые упражне­ния 4ч** | | | | | | | | |
| *28* | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. Подъем переворотом в упор  Изучение нового мате­риала | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. **Инструк­таж по ТБ.** | **Уметь:** выполнять строевые уп­ражнения, висы | | Текущий | |  |  |
| *29* | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Совершенс-вования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе­ты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы | | Текущий | |  |  |
| *30* | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Совершенст-  вования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе­ты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы | | Текущий | |  |  |
| *31* | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе­ты. Совершенст-вования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе­ты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы | | Текущий | |  |  |
| **Опорный прыжок, строевые упражнения** 3ч | | | | | | | | |
| *32* | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота100-110 см).  Изучение  нового мате-  риала | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ  без предметов. Развитие скоростно-силовыхспособностей | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | | Текущий | |  |  |
| *33* | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота100-110 см). ОРУ без предметов.  Совершенст-  вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | | Текущий | |  |  |
| *34* | Выполнение комплекса упражнений с обру­чем. Упражнения на гимнастической скамей­ке Совершенст­вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обру­чем. Упражнения на гимнастической скамей­ке. Развитие скоростно-силовых способно­стей | **Уметь:** выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок | | Текущий | |  |  |
| **Акробатика.** 3ч | | | | | | | | |
| *35* | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Изучение нового мате­риала | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координаци­онных способностей | **Уметь:** выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в ком­бинации | | Текущий | |  |  |
| *36* | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя (с помощью). Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие коорди­национных способностей | **Уметь:** выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | | Текущий | |  |  |
| *37* | Комбинация из разученных приемов  Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Комбинация из разученных приемов Развитие коорди­национных способностей | **Уметь**: выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации | | Текущий | |  |  |
| **Спортивные игры**  **Волейбол** 22ч | | | | | | | | |
| *38* | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча  сверху двумя руками в парах и над собой. Изучение  нового мате­риала | 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** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *39* | Передача мяча  сверху двумя руками в парах через зону и над собой.  Комбиниро-  ванный | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *40* | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Совершенст-  вования | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *41* | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.Совершенст-  вования | 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 | Уметь: играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *42* | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках че­рез зону и в зоне, через сетку. Совершенст-  вования | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *43* | . Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.  Совершенст-  вования | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *44* | Прием мяча снизу двумя руками в парах в зо­не и через зону. Эстафеты.  **К**омплексный | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *45* | Нижняя прямая подача мяча. Комплексный | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | |  |  |
| *46* | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комплексный | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Оценка техники  передачи мяча двумя руками сверху в парах | |  |  |
| *47* | Игра по упрощенным правилам  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Совершенст-  вования | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять  технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *48* | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.  Совершенст-  вования | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять  технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *49* | Позици­онное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам Комплексный | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять  технические приемы | | Оценка техники  приема мяча  двумя руками  снизу в парах | |  |  |
| *50* | Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным прави­лам Совершенст-  вования | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *51* | Комбинации из разучен­ных элементов в парах. Нижняя прямая пода­ча мяча. Совершенст-  вования | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *52* | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс­тафеты. Совершенст-  вования | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *53* | Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Совершенст-  вования | 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 | **Уметь:** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять  технические приемы | | Оценка техники  нижней прямой  подачи мяча | |  |  |
| *54* | Ком­бинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов пере­движений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя ру­ками в парах через сетку. 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 п  правилам | **Уметь:** играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *55* | Комбинация из разученных элементов пере­движений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов пере­движений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя ру­ками в парах через сетку. 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 п  правилам | **Уметь:** играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *56* | Эстафеты. Ком­бинации из разученных элементов в парах.  Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов пере­движений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафеты. Ком­бинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощенным правилам | **Уметь:** играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *57* | Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Совершенст­вования | 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. Развитие двигательных качеств. | **Уметь:** играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *58* | Прием мяча снизу двумя руками в па­рах и после подачи. Совершенст­вования | 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. Развитие двигательных качеств | **Уметь:** играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *59* | Общая физическая подготовка (круговая тренировка по станциям). Совершенст­вования | Общая физическая подготовка (круговая тренировка по станциям). Использование изученных элементов в двусторонней игре. | **Уметь:** играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| **Баскетбол** 25ч | | | | | | | | |
| *60* | Стойки и передвижения игрока. Изучение нового мате­риала | 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 | **Уметь:** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *61* | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Комбиниро­ванный | 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 | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *62* | Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Комбиниро­ванный | 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 | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *63* | Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Комбиниро­ванный | 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 | **Уметь:** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока | |  |  |
| *64* | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Комбиниро­ванный | 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 | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять  технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *65* | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол. Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мячав 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 | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять  технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *66* | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в дви­жении. Изучение  нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мячас разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в дви­жении. Игра (2x2, 3х 3). Развитие координа­ционных способностей. Терминология б/б | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *67* | Передача мяча двумя руками от груди в па­рах с пассивным сопротивлением Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча  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 (2х2, 3х3). Развитие координационных способно­стей. Терминология баскетбола | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *68* | Игра (2х 2, 3x3)Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мячас 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 (2х 2, 3x3). Развитие координационных способно­стей | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять  технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *69* | Развитие координационных способностей Комбиниро­ванный | 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 (2х2, 3х 3). Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий. Оцен­ка техники бро­ска мяча одной рукой от плеча в движении по­сле ловли мяча | |  |  |
| *70* | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Комбиниро­ванный | 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 (2х2, 3х 3). Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий. Оцен­ка техники бро­ска мяча одной рукой от плеча в движении по­сле ловли мяча | |  |  |
| *71* | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мя­ча. Комбиниро­ванный | 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 (2х2, 3х 3). Развитие коор­динационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *72* | Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2, 3х 3). Комбиниро­ванный | 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 (2х2, 3х 3). Развитие коор­динационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *73* | Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Комбиниро­ванный | 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  (2х 2, 3х 3). Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *74* | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Изучение нового мате­риала | 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 | **Уметь:** играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *75* | Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки Комбиниро-  ванный | 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 | Уметь: трать в баскетбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Оценка техники  броска одной рукой от плеча после остановки | |  |  |
| *76* | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места Комбиниро-  ванный | 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 | Уметь: трать в баскетбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Оценка техники  броска одной рукой от плеча после остановки | |  |  |
| *77* | Позиционно нападение через заслон. Комбиниро-  ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мячас пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционно нападение через заслон. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по  упрощенным правилам; выполнять  технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *78* | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Комбиниро-  ванный | 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. Позиционно нападение через заслон. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по  упрощенным правилам; выполнять  технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *79* | Перехват мяча. Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Комбиниро-  ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мячас пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1). Развитие координаци­онных способностей | Уметь: играть в баскетбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Оценка техники  передачи мяча в тройках в дви­жении со сменой места | |  |  |
| *80* | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1). Комбиниро-  ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мячас пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1). Развитие координаци­онных способностей | Уметь: играть в баскетбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Оценка техники  передачи мяча в тройках в дви­жении со сменой места | |  |  |
| *81* | . Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей  Комбиниро-  ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мячас пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *82* | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Комбиниро-  ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мячас пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *83* |  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мячас пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| *84* | Развитие координационных способностей Комбиниро-  ванный | 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 (2х1). Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)**  **Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление препятствий 9ч** | | | | | | | | |
| *85* | Равномерный бег (15 мин). Комбиниро­ванный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминоло­гия кроссового бега | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *86* | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Совершенст­вования | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *87* | Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».Совершенст­вования | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *88* | Совершенст­вования | Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *89* | Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин). Совершенст­вования | Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *90* | Совершенст­вования | Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *91* | Равномерный бег по пересеченный местности (19 мин). Преодоление препятствий. Совершенст­вования | Равномерный бег по пересеченный местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *92* | Преодоление препятствий. Спор­тивная игра «Лапта». Совершенст­вования | Равномерный бег по пересеченный местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | |  |  |
| *93* | **Бег (2000 м).** Учетный | **Бег (2000 м).** Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | **М.: 10,30 мин;**  **Д.: 14,00 мин** | |  |  |
| **Легкая атлетика (9 ч)**  **Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (5 ч)** | | | | | | | | |
| *94* | Высокий старт (15-30 м). Комбиниро­ванный | 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 | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | | Текущий | |  |  |
| *95* | Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Комбиниро­ванный | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скорост­ных качеств. Старты из различных положений | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | | Текущий | |  |  |
| *96* | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Совершенст­вования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных ка­честв. Старты из различных положений | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | | Текущий | |  |  |
| *97* | Эстафеты.Совершенст­вования | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс­тафеты. Развитие скоростных качеств | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | | Текущий | |  |  |
| *98* | **Бег (60 м) на результат.** Контрольный | **Бег (60 м) на результат.** Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м) | | **Мальчики:**  **10,0 -10,6 -10,8 с. Девочки:**  **10,4 -10,8 -11,2** | |  |  |
| **Прыжки, метание** 4ч | | | | | | | | |
| *99* | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега и от­талкивание. Комбиниро­ванный | 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 скоростно-силовых качеств. Правила соревнова­ний по прыжкам в высоту | Уметь: прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | | Текущий | |  |  |
| *100* | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Переход через планку. Комбиниро­ванный | 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 | **Уметь:** прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | | Текущий | |  |  |
| *101* | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. | 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 | **Уметь:** прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | | Оценка техники метания мяча | |  |  |
| *102* | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.  Комбиниро­ванный | 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 | **Уметь:** прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность | | Оценка техники прыжка в длину | |  |  |
| **Футбол(3ч)** | | | | | | | | |
| *103* | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Изучение нового мате­риала | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вырывание и выбивание мяча  Игра вратаря. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** играть в футбол по упрощённым правилам. | | Текущий | |  |  |
|  | | | | | | | | |
| *105* | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Комбиниро­ванный | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Развитие качества быстроты реакции. Эстафеты с элементами футбола. | **Уметь:** играть в футбол по упрощённым правилам на площадках разных размеров. | | Текущий | |  |  |

Список литературы:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012)

Физическая культура. 6–7 классы / под ред. А.П Матвеев – М.: Просвещение.2011

Тестовые вопросы и задания по физической культуре Москва Глобус Киселев П.Л, 2010

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2011.

Журнал «Физическая культура в школе».

Поурочные разработки по физич. культуре 5-9кл Ковалько В.И. «Вако» Москва 2010г

Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы Патрикеев А.Ю Учитель 2014г

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П Соколова Л.А Учитель 2013г ФГОС Внеурочная деятельность