**02-03**

МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа   
Сабинского района Республики Татарстан»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.Т.Каримуллина  Протокол № \_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по учебной работе МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского района Республики Татарстан»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.М.Галиева  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского района Республики Татарстан»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Шаймарданов  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 9 класса**

учителя физической культуре высшей квалификационной категории – Галиева Азата Гильмулловича.

Рассмотрено на заседании педагогического совета

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.

2014 – 2015 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии

1. ФЗ - № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (утвержден приказом Минобразования России от 05.03 2004 г. № 1089);
3. Закон Республики Татарстан «Об Образовании» (в действующей редакции);
4. Учебный план МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского муниципального района Республики Татарстан» на 2014/2015 учебный год;
5. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского муниципального района Республики Татарстан» (введена в действие приказом № 254 от 29.08.2014
6. Авторская программа по физической культуре Лях В.И. //.-  М.: Просвещение. 2011г.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **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;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

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

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**Раздел «Гимнастика»** С 6 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика»**. С 6 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

**Место учебного предмета в учебном плане:**

По учебному плану на изучение физической культуры в школе в 9 классе отведено по 102 ч(3 ч в неделю, 34 учебные недели)

**Формы промежуточной аттестации проводится в форме:**

*Практическая часть (контрольные нормативы)*

**Критерии оценивания**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами** **и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся **умеет**:  – самостоятельно организовать место занятий;  – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  – допускает незначительные ошибки в подборе средств;  – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Содержание.**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

( в процессе уроков)

**9 класс**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы**. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания**. Водные процедуры.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Релаксация (общие представления).

***Спортивные игры.***

**5-9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

***Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.***

**5-9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Овладение техникой приемов единоборств

***Легкая атлетика.***

**5-9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Лыжная подготовка. Физически досуг (туризм)***

**5-9 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Основы туристской подготовки.

*В разделе «Плавание»*

С V по IX класс плавание включено в вариативный компонент программы по физической культуре. Для каждого класса на изучение программного материала отводится до 5 ч. Применяются упражнения на суше и воде для освоения техники способов плавания "кроль на груди" и "кроль на спине", осуществляется изучение стартов, поворотов, а также прыжков в воду. Рекомендуется проплывание до 50 м любым способом.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

**Практическая часть**

**9 класс**

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке**.**

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой напа­дающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Игра в нападе­нии в зоне 3. Игра в защите.

**Овладе­ние игрой**: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.***

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колон­не и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четы­ре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбег. Элементы техники национальных видов**. Девочки**: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).

***Легкая атлетика***

**Техника спринтерско­го бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливос­ти:** бег с гандикапом, командами, в па­рах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка. Физический досуг (туризм)***

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. Азбука туризма, ориентирование и топография

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**Плавание.**

Освоение техники плавания. Освоение техники плавания: брасс. Техника плавания брассом Техника плавания брассом. Проплывание дистанции 50 метров избранным способом

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 9 классе**

**по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов**  **(уроков)** | **Четверть** | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | **в процессе урока** | | | | | | |
| **2** | **Спортивная игра волейбол** | **18** |  |  | | **15** | | **5** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики и единоборств** | **18** |  | **18** | |  | |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **21** | **11** |  | |  | | **7** |
| **5** | **Лыжная подготовка Физический досуг (туризм)** | **15** |  |  | | **15** | |  |
| **6** | **Спортивная игра баскетбол** | **19** | **16** | **3** | |  | |  |
| **7** | **Плавание** | **2** |  |  | |  | | **2** |
| **8** | **Спортивная игра футбол** | **9** |  |  | |  | | **10** |
|  | **Итого** | **102** | **27** | **21** | | **30** | | **24** |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Общее количество учебных часов на I четверть - 27**

Знать: **Легкая атлетика**: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Баскетбол**: 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.

**Социально-психологические основы**: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных 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.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Тема урока** | **Тип урока** | | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | | | **Вид контроля** | **Д/з** | | | **Дата**  **проведения** |
|
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Инструктаж по ТБ на уроках ф/к. Низкий старт.Стартовый разгон. Бег по дистанции | Вводный | | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ, Правила соревнований. | | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной  скоростью *(60 м)* | | | Текущий | Ком-  плекс1 | | |  | |
| 2 | | Эстафетный бег | Совершенст-  вования | | Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной  скоростью *(60 м)* | | | Текущий | Ком-  плекс1 | | |  | |
| 3 | | Бег по дистанции.Эстафетный бег | Совершенст-  вования | | Текущий | Ком-  плекс1 | | |  | |
| 4 | | Низкий старт. Финиширование | Совершенст-  вования | | Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной  скоростью *(60 м)* | | | Текущий | Ком-  плекс1 | | |  | |
| 5 | | Бег на результат *(60 м).* | Учетный | | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной  скоростью *(60 м)* | | | М.: «5» -8,6 с.;«4» -8,9 с.;«3»-9,1 с.; Д.: «5» -9,1 с.;«4» - 9,3 с.;«3» - 9,7 с. | Ком-  плекс1 | | |  | |
| 6(1) | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. | Комплексный | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | | Уметь: прыгать в длину 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | | | Текущий | Ком  плекс 1 | | |  | |
| 7(2) | | Метание мяча на дальность с разбега. | Комплексный | | Прыжок в длину способом «согнутые ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: прыгать в длину 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | | | Текущий | Ком  плекс 1 | | |  | |
| 8(3) | | Оценка техники метания мяча | Учетный | | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | | | М.: 420-400-380 см; Д: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча | Ком­плекс 1 | | |  | |
| 9(1) | | Бег на сред­ние дистан­ции. | Комплексный | | Бег (2000 м – М; 1500 м -Д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | Уметь: бегать на дистан­цию  2000 м | | | Текущий | Ком­плекс1 | | |  | |
| 10(2) | | Бег (2000 м-М.;1500м - Д.). | Комплексный | | Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | Уметь: бегать на дистан­цию  2000м | | | Текущий | Ком­плекс 1 | | |  | |
| 11(3) | | Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.) на результат. | Комплексный | | Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | Уметь: бегать на дистан­цию  2000м | | | М.:8,30-9,00-9,20мин;  Д.: 7,30-8,30-9,00мин | Ком­плекс1 | | |  | |
| **Баскетбол (16)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12(1) | Сочетание приемов передвижений и остановок | | | Изучение нового мате­риала | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на­падение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 13(2) | Со­четание приемов передач, ведения и бросков. | | | Комплексный | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на­падение со сменой места. Учебная игра | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 14(3) | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | | | Комплексный | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 15(4) | Позиционное нападение и личная зашита в игровых взаимодействиях *(2 х2).* | | | Комплексный | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная зашита в игровых взаимодействиях *(2 х2).* Учебная игра | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 16(5) | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | | | Совершенст­вования | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная зашита в игровых взаимодействиях *(3x3).* Учебная игра | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 17(6) | Штрафной бросок. | | | Совершенст­вования | | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 18(7) | Позиционное нападение со сменой мест | | | Совершенст­вования | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бро­сок. Позиционное нападение со сменой мест. Учеб­ная игра | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 19(8) | Оценка техники штрафного броска | | | Совершенст­вования | | Оценка техники штрафного броска | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 20(9) | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | | | Совершенст­вования | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2x2).* Учебная игра | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 21(10) | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях*(2x2)* | | | Совершенст­вования | | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 22(11) | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. | | | Комплексный | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 хЗ).* Учебная игра | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрошенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 23(12) | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4x4).* | | | Совершенст­вования | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4x4).* Учебная игра | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрошенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 24(13) | Со­четание приемов передач, ведения и бросков | | | Совершенст­вования | | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 25(14) | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | | | Совершенст­вования | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4x4).* Учебная игра | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрошенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 26(15) | Позиционное напа-дение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2) | | | Комплексный | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2,*4 х3).* Учебная игра | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |
| 27(16) | Позиционное напа-дение и личная защита в игровых взаимодействиях (*4 х3).* | | | Комплексный | | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | | |

**Тематическое планирование на II четверть**

Общее количество учебных часов на II четверть –21

Знать:

**Баскетбол**: Помощь в судействе. 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

**Гимнастика**: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно–исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Гигиенические основы** организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Социально-психологические основы**: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Тема урока** | **Тип урока** | | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | | | **Вид контроля** | | **Д/з** | | **Дата**  **проведения** |
| **Баскетбол (3ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 28(1) | Сочетание приемов передвижений и остановок. | | | Комплексный | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | Текущий | Ком­плекс 3 |  | |
| 29(2) | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | | | Комплексный | | Текущий | Ком­плекс 3 |  | |
| 30(3) | Взаимодействие трех игроков в нападении. | | | Комплексный | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрошенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | | Текущий | Ком­плекс 3 |  | |
| **Гимнастика(18ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 31(1) | Строе­вые упражне­ния. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Инструктаж по ТБ. | | | Комплексный | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Инструктаж по ТБ | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 32(2) | Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). | | | Комплексный | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Изложение взглядов и отноше­ний к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 33(3) | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. | | | Комплексный | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Текущий | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 34(4) | Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). | | | Комплексный | | Текущий | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 35(5) | Уп­ражнения на гимнастической скамейке | | | Комплексный | | Текущий | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 36(6) | Оценка техники выполнения подъ­ема переворотом. | | | Учетный | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем перево­ротом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъ­ема переворотом.  Подтягивания в висе:  М.:«5»-10р.; «4»-8р.;«3»-6р.; Д.: «5»- 16р.; «4»-12р.;«3»-8р. | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 37(1) | Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). | | | Комплексный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | | | Ком­плекс2 |  | |
| 38(2) | Лаза­ние по канату в два приема. | | | Совершенст­вования | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лаза­ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 39(3) | Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). | | | Совершенст­вования | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лаза­ние по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 40(4) | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. | | | Совершенст­вования | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 41(5) | Ла­зание по канату в два приема. | | | Учётный | | Ла­зание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Ла­зание по канату: 6м- 12 с (м.) | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 42(6) | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка. | | | Учетный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два  приема | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка. | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 43(1) | Акробатика .  Из упора присев стойка на руках и голове (м.).  Рав­новесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат(д.). | | | Изучение нового мате­риала | | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Рав­новесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, | | *Уметь:* выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 44(2) | Комплексный | | *Уметь:* выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 45(3) | ОРУ в движении. | | | Комплексный | | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Элементы техники национальных видов спорта. | | *Уметь:* выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов,  изучение и совершенствование технико-тактических приемов борьбы | Текущий | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 46(4) | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.) | | | Комплексный | | Длинный кувырок с трех шагов разбега Элементы техники национальных видов спорта. (м.). Равно­весие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | *Уметь:* выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 47(5) | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равно­весие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). | | | Комплексный | | Длинный кувырок с трех шагов разбега Элементы техники национальных видов спорта. (м.). Равно­весие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | *Уметь:* выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Текущий | | | Ком­плекс 2 |  | |
| Учетный | | Длинный кувырок с трех шагов разбега Элементы техники национальных видов спорта. (м.). Равно­весие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.), ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | *Уметь:* выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | Оценка техники выполнения акро­батических эле­ментов | | | Ком­плекс 2 |  | |
| 48(6) | Оценка техники выполнения акро­батических эле­ментов | | |

**Тематическое планирование на III четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

**Лыжный спорт**: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Волейбол**: 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

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата**  **проведения** |
| **Лыжная подготовка (15ч)** | | | | | | | |
| 49(1) | ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход | Совершенствование | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1км | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | Ком-плекс4 |  |
| 50(2) | Одновременный двушажный ход | Совершенствование | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | Ком-плекс4 |  |
| 51(3) | Переход с одного хода на другой | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой. | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | Ком-плекс4 |  |
| 52(4) | Одновременный одношажный ход | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе. | Уметь: Передвигаться на лыжах | Техника  одновременного одношажного хода | Ком-плекс4 |  |
| 53(5) | Одновременный безшажный ход | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | Ком-плекс4 |  |
| 54(6) | Преодоление контр уклонов | Совершенствование | Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Ком-плекс4 |  |
| 55(7) | Попеременный четырехшажный ход | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Ком-плекс4 |  |
| 56(8) | Прохождение дистанции 2 -3 км. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов. Азбука туризма, ориентирование и топография | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Ком-плекс4 |  |
| 57(9) | Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов | Совершенствование | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий |  |  |
| 58(10) | Попеременный четырехшажный ход | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Ком-плекс4 |  |
| 59(11) | Преодоление контр уклонов | Совершенствование | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов, азбука туризма,***ориентирование и топография*** | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Ком-плекс4 |  |
| 60(12) | Преодоление контр уклонов | Совершенствование | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 4км со сменой ходов | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Ком-плекс4 |  |
| 61(13) | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Предварительные соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. азбука туризма,***ориентирование и топография*** | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Ком-плекс4 |  |
| 62(14) | Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Ком-плекс4 |  |
| 63(15) | Прохождение дистанции 2 -3 км. | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Контроль прохождения дистанции 2 - 3км. | Ком-плекс4 |  |
| **Волейбол (15ч)** | | | | | | | |
| 64(1) | Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. ТБ на уроках | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 65(2) | Нападающий удар при встречных передачах. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 66(3) | Оценка техники  передачи мяча сверху двумя ру­ками в прыжке в парах | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники  передачи мяча сверху двумя ру­ками в прыжке в парах | Ком­плекс 3 |  |
| 67(4) | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 68(5) | Нижняя  прямая по­дача, прием Мяча, отраженного сеткой. | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя  прямая по­дача, прием Мяча, отраженного сеткой. Учебная иг­ра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор­динационных способностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 69(6) | Игра в нападение через 3-ю зону. | Совершенст­вования | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 70(7) | Оценка техники нападающего  удара при встречных передачах. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная иг­ра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор­динационных способностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встреч­ных передачах | Ком­плекс 3 |  |
| 71(8) | Учебная игра.  Игра в нападении через 3-ю зону. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 72(9) | Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.  Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре техни­ческие приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 73(10) | Оценка техники нижней прямой подачи | Комбиниро­ванный | Стоики и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-  ю зону. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи | Ком­плекс 3 |  |
| 74(11) | Прием мяча снизу в группе | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 75(12) | Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 76(13) | Нижняя прямая подача, прием мяча. отраженного сеткой. | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 77(14) | Игра в нападение через 3-ю зону. | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 78(15) | Напа­дающий удар при встречных  передачах. | Совершенст­вования | Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |

**Тематическое планирование на IV четверть**

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Знать:

**Волейбол**: 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.

**Плавание:** Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

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

**Легкая атлетика**: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Естественные основы**: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата**  **проведения** |
| **Волейбол(5ч)** | | | | | | | |
| 79(1) | Нижняя прямая подача, прием мяча. отраженного сеткой. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 80(2) | Комбинации из передвижений игрока. | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координаци­онных способностей,  Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 81(3) | Прием мяча снизу в группе. | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 82(4) | Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. |  | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 83(5) |  | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **Плавание (2ч)** | | | | | | | |
| 84(1) | Освоение техники плавания,ныряние за тонущим | Совершенствование | Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом. | Уметь: проплывать отрезки до 200 метров. | Текущий | Ком-плекс 6 |  |
| 85(2) | Освобождение от захватов тонущего Транспортировка пострадавших в воде | Совершенствование | Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим. Основные правила проведения соревнований. | Уметь: уверенно держаться под водой | Текущий | Ком-плекс 6 |  |
| **Футбол (10ч)** | | | | | | | |
| 86(1) | Вбрасывание из – за боковой | Повторение | Удары по мячу. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Техника безопасности при игре в футбол. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 87(2) | Удары по летящему мячу | Комбинированный | История развития футбола. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание из – за боковой линии. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 88(3) | Удар внутренней стороной стопы | Комбинированный | Удары по мячу. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Вбрасывание мяча с ускорением в различных направлениях. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ударов по мячу | Комплекс 5 |  |
| 89(4) | Ведение мяча | Комбинированный | Вбрасывание мяча с ускорением в различных направлениях. Ведение мяча. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 90(5) | Удары по воротам | Комбинированный | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 91(6) | Остановка внутренней стороной стопы | Комплексный | Основные правила проведения соревнований. Удары по воротам. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра вратаря. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка игры вратаря | Комплекс 5 |  |
| 92(7) | Финты | Комплексный | Обманные движения, финты. Финт «ударом» по мячу ногой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 93(8) | **Удар внутренней стороной стопы** | Закрепление | Удары по мячу. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Вбрасывание мяча с ускорением в различных направлениях. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 94(9) | Перемещения и владения мячом | Закрепление | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 95(10) | Комбинации в парах | Закрепление | Комбинации в парах на технику владения мячом. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники владения мячом | Комплекс 5 |  |
| **Легкая атлетика (7ч)** | | | | | | | |
| 96(1) | Бег на сред­ние дистан­ции (3 ч) | Комплексный | Бег *(2000м -м. и 1500 м* - *д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости | *Уметь:* бегать на дистан­цию 2000 м | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 97(2) | *Бег(2000м-м. и 1500м - д.) на результат.* | Комплексный | *Бег(2000м-м. и 1500м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | *Уметь:* бегать на дистан­цию 2000 м | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин | Ком­плекс 4 |  |
| 98(1) | Низкий старт*.* Стартовый разгон. Бег по дистанции. *(70г80м).* | Вводный | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70г80м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* бегать с низкого :старта с максимальной скоростью *(60м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 99(2) | Эстафетный бег *(передача палочки).* | Комплексный | Низкий старт *(до 30м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 100(3) | Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование.  Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения | Комплексный | Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 101(4) | Бег на результат 8*(60 м).* Метание мяча на даль-ность в коридоре 10м разбега. | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые уп­ражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных ка­честв. Метание мяча на дальность в коридоре 10м разбега. | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» -8,6 с.; «4» -8,9 с.; «3»-9,1 с.; Д.: «5» -9,1 с.; «4» -9,3 с.; «3» - 9,7 с. | Ком­плекс 4 |  |
| 102(5) | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание, приземление. Метание мя­ча на дальность в коридоре 10 м разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Текущий | Ком­плекс 4 |  |

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Воз  раст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше  6,5  6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| Координацион  ные | Челночный бег 3х10, с | 11  12  13  14  15 | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |
| Вынос  ливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  100  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | -5 и ниже  -3  -6  -4  -4 | 1-8  3-8  1-7  1-7  3-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | -2 и ниже  1  0  -2  -1 | 4-10  8-11  6-12  5-13  7-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 0  0  0  0  1 | 2-5  2-6  3-6  4-7  5-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

***В результате изучения физической культуры ученик 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, технические действия в спортивных играх;
* 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учебно – методическая литература:**

1. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
2. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;
3. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
4. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
5. Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
6. Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
7. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год