**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 7 классе отведено по 105 ч (3 ч в неделю, 35 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)

**7 класс**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы**. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания**. Самомассаж*.* Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

***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**

**7 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 с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м 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:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в на­падении и защите через «заслон».

**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 над собой, во встречных ко­лоннах. Отбива­ние мяча кула­ком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. При­ем подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

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

**Тактика иг­ры:** Тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** 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. Подвижные игры, 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 катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**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:** 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.***

**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:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на го­лове с согну­тыми ногами. **Девочки**: ку­вырок назад в полушпагат.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** пры­жок ноги врозь (козел в шири­ну, высота 105-110 см).

**Равновесие.** Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорени­ем до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе**: девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**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.***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

**Повороты:** на месте махом;

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

**Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

**Плавание.**

Техника плавания способом кроль на груди .Техника плавания способом кроль на спине .Техника плавания способом брасс .Игры и развлечения на воде .Техника плавания избранным способом.

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 7 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** | | **3** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  | **18** | |  | |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **21** | **11** |  | |  | | **10** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **15** |  |  | | **15** | |  |
| **6** | **Спортивная игра баскетбол** | **19** | **16** | **3** | |  | |  |
| **7** | **Плавание** | **5** |  |  | |  | | **5** |
| **8** | **Спортивная игра футбол** | **9** |  |  | |  | | **9** |
|  | **Итого** | **105** | **27** | **21** | | **30** | | **27** |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

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.

**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.

**Социально-психологические основы:** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | | | **Тип урока** | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | | **Вид контроля** | **Д/з** | | **Дата**  **проведения** | |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ и ОТ на уроках ф/к. Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. | | | Вводный | Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челноч-ный бег *(3 х10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий | Ком-  плекс1 | |  | |
| 2 | Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты | | | Совершенст-  вования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий | Ком-  плекс1 | |  | |
| 3 | Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. | | | Совершенст-  вования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х10).* Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий | Ком-  плекс1 | |  | |
| 4 | Финиширование. Линейная эстафета. | | | Совершенст-  вования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиши-рование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).*Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с макси-  мальной скоростью *(60 м)* | | Текущий | Ком-  плекс1 | |  | |
| 5 | Бег на результат  60 м. | | | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с макси-  мальной скоростью *(60 м)* | | М.: «5» -9,5 с.;«4» -9,8 с.;«3»- 10,2 с.;д.: «5» -9,8 с.;«4»- 10,4с.;  «3»- 10,9 с. | Ком-  плекс1 | |  | |
| 6 | | Прыжок в длину способом «согнув но­ги». | Комбиниро­ванный | | Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |  | |
| 7 | | Метание мяча *(150 г) с* 3-5 шагов на даль- ность. | Комбиниро­ванный | | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча *(150 г) с* 3-5 шагов на даль- ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований по метанию | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |  | |
| 8 | | Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов, приземле­ние. | Комбиниро­ванный | | Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов, приземле­ние. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |  | |
| 9 | | Прыжок в длину на результат. | Учетный | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | | | М.: «5» -360 см;  «4» - 340см;«3»-320см;  Д.: «5» -340 см;  «4»—320см; «3» -300см | | Ком­плекс 1 | |  | |
| 10 | | Бег на сред­ние дистан­ции . Бег 1500 м. | Комбиниро­ванный | | Бег *(1500м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревно­ваний в беге на средние дистанции | *Уметь:* пробегать 1500 м | | | Без учета времени | | Ком­плекс 1 | |  | |
| 11 | | Комбиниро­ванный | |  | |  | |
| **Баскетбол (16ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 12(1) | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. | Изучение нового мате­риала | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со сред-ней вы­сотой отскока. Бросок мяча в движений двумя ру­ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способно­стей. Правила баскетбола,Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой исоревновательной деятельности*.* | *Уметь;* играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 13(2) | | Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Комбиниро­ванный | |  | |
| 14(3) | | Позиционное нападение с изменением позиций. | Комбиниро­ванный | |  | |
| 15(4) | | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. | Комбиниро­ванный | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Пози­ционное нападение с изменением позиций. Разви­тие координационных способностей. Основы обу­чения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | *Уметь;* играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 16(5) | | Бросок мяча в движении | Комбиниро­ванный | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении. | *Уметь;* играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 17(6) | | Техника ведения мяча в движении с разной высотой от­скока. изменени­ем направления | Комбиниро­ванный | | Оценка техники веде-ния мяча в движении с разной высотой от­скока и изменени­ем направления | | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 18(7) | | Пози­ционное нападение с изменением позиций | Комбиниро­ванный | | Пози­ционное нападение с изменением позиций. Разви­тие координационных способностей |  | |  | | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 19(8) | | Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Комбиниро­ванный | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в дви­жении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя рука­ми от головы. Позиционное нападение с изменени­ем позиций. Развитие координационных способно­стей. Правила баскетбола | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 20(9) | | Ведение мяча в дви­жении со средней высотой отскока и изменением направления. | Комбиниро­ванный | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 21(10) | | Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением. | Изучение нового мате­риала | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различным способом в дви­жении с пассивным сопротивлением игрока. Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 22(11) | | Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учеб­ная игра. | Комбиниро­ванный | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча двумя руками от груди в па­рах в движении с пассивным сопротивлением иг­рока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 23(12) | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. | Комбиниро­ванный | | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 24(13) | | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | Комбиниро­  ванный | | *Уметь:* играть в баскетбол по  упрощенным правилам | | Текущий | | | Ком­  плекс 3 | |  | |
| 25(14) | | Техники броска мяча дву­мя руками от го­ловы с места с со­противлением | Комбиниро­ванный | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь;* играть в баскетбол по упрощенным правилам | | Оценка техники броска мяча дву­мя руками от го­ловы с места с со­противлением | | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 26(15) | | Быстрый прорыв *(2 х 1).* | Комбиниро- ванный | | Текущий | | |  | |
| 27(16) | | Учебная игра | Комбиниро­ванный | |  | |

**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.

**Естественные основы**: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата**  **проведения** |
| **Баскетбол(3)** | | | | | | | |
| *28(1)* | Штрафной бросок. Игровые задания *(2* х2, *3 х З).* | Изучение нового мате­риала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* х2, *3 хЗ).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 29(2) | Оценка техники передачи мяча со сме­ной места | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2x1,3 х1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сме­ной места | Ком­плекс 3 |  |
| 30(3) | Игровые задания *(2x1,3 х1).* Учебная игра. | Комбиниро­ванный | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **Гимнастика (18ч)** | | | | | | | |
| 31(1) | Строевые упражнения. | Разучивание нового мате­риала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способно­стей. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 32(2) | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.) | Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | *Уметь:* выполнять строе-  вые приемы; упражнения  в висе | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 33(3) | Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). | Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ  с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе-  вые приемы; упражнения  в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |
| 34(4) | Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5-6 упражнений).* | Совершенствование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем перево-ротом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5-6 упражнений).* Подтяги-вания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе-  вые приемы; упражнения  в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |
| 35(5) | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Совершенствование |
| 36(6) | Оценка техники  выполнения висов. | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимна-  стической скамейке и ОРУ с гимнастическими  палками. Подтягивания в висе | *Уметь:* выполнять строе-  вые приемы; упражнения  в висе | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8-6-3 р.;д.: 19-15-8 р. | Комплекс 2 |  |
| 37(1) | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)  Прыжок способом «ноги врозь» (д.) | Разучивание нового мате­риала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять опор­ный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 38(2) | Совершенст­вование | Ком­плекс 2 |  |
| 39(3) | Выполнение комплекса ОРУ с обручем. | Совершенст­вование | Ком­плекс 2 |  |
| 40(4) | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенст­вование | Ком­плекс 2 |  |
| 41(5) | Техники выполнения ком­плекса ОРУ | Совершенст­вование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять опор­ный прыжок | Оценка техники выполнения ком­плекса ОРУ | Ком­плекс 2 |  |
| 42(6) | Техника выполнения опор­ного прыжка | Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно­стей | *Уметь:* выполнять опор­ный прыжок | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка | Ком­плекс 2 |  |
| 43(1) | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувы­рок назад в полушпагат (д) | Разучивание нового мате­риала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых спо­собностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 44(2) | Совершенст­вование | Ком­плекс 2 |  |
| 45(3) | Лазание по канату в два приема. | Совершенстование | Ком­плекс 2 |  |
| 46(4) | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три при­ема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации; ла­зать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 |  |
| 47(5) | Лазание по шесту в три при­ема. | Учетный | Ла­зание по канату на расстояние (6-5-3) | Ком­плекс 2 |  |
| 48(6) | Техника выполнения акробатических упражнений. | Учетный | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | Ком­плекс 2 |  |

**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**: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата**  **проведения** |
| **Лыжная подготовка – 15 часов** | | | | | | | |
| 49  (1) | ТБ на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.  Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Текущий | Ком­-  плекс 4 |  |
| 50  (2) | Одновременный двушажный ход | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновремен-ный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Техника попеременного двухшажного хода | Ком­-  плекс 4 |  |
| 51  (3) | Одновремен-ный безшажный ход | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыж-ной подготовке. Скольжение без па-лок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1км. | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Текущий | Ком­-  плекс 4 |  |
| 52  (4) | Эстафетный бег | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Текущий | Ком­-  плекс 4 |  |
| 53  (5) | Подъем «елочкой». | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение 2 км | *Уметь*: передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Ком­-  плекс 4 |  |
| 54  (6) | Одновременный одношажный ход | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыж-ной подготовке. Скольжение без па-лок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км | *Уметь*: передвигаться на лыжах на спусках | Техника  одновременного одношажного хода | Ком­-  плекс 4 |  |
| 55  (7) | Торможение плугом | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугомПовороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км. | *Уметь*: передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Ком­-  плекс 4 |  |
| 56  (8) | Спуски и подъемы | Комбинированный | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Ком­-  плекс 4 |  |
| 57  (9) | Подъем елочкой. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Повороты на месте | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Ком­-  плекс 4 |  |
| 58  (10) | Повороты на месте. | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Повороты на месте. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Ком­-  плекс 4 |  |
| 59  (11) | Повороты на месте(резерв) | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Ком­-  плекс 4 |  |
| 60  (12) | Прохождение дистанции 3,5 км. | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Прохождения дистанции 1км.Основная группа – на время. Подготовительная и специальная группы без учета | Ком­-  плекс 4 |  |
| 61  (13) | Лыжные гонки  1 км. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | *Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем* | Текущий | Ком­-  плекс 4 |  |
| 62  (14) | Спуски с горки | Учётный | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | *Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем* | Техника спуска с уклона под 45 градусов | Ком­-  плекс 4 |  |
| 63 (15) | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов | *Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем* | Прохождения дистанции 2-3км. Основная группа – на время. Подготови-тельная и специальная группы без учета | Ком­-  плекс 4 |  |
| **Волейбол(15ч)** | | | | | | | |
| 64  (1) | Стойки и передвижения игрока | Прохождение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам. Техника безопасности на уроках | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 65  (2) | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 66  (3) | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 67  (4) | Техника передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | Ком­плекс 3 |  |
|
| 68  (5) | Техника передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | Совершенст­вования |  | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 69  (6) | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | Совершенст­вования |  | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 70  (7) | Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам | Совершенст­вования |  | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 71  (8) | Игровые задания на укоро­ченной площадке. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 72  (9) | Техника приема мяча сни­зу двумя руками через сетку | Комплексный | Оценка техники приема мяча сни­зу двумя руками через сетку | Ком­плекс 3 |  |
| 73  (10) | Нападающий удар после под­брасывания партнером. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Пере-дача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 74  (11) | Игровые задания на укоро­ченной площадке. | Совершенст­вования | Ком­плекс 3 |  |
| 75  (12) | Техника нижней прямой подачи мяча | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача -удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар  после подбрасывания партнером. Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Ком­плекс 3 |  |
| 76  (13) | Комбинации из освоенных элементов | Совершенст­  вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 77  (14) | Нападающий удар  после подбрасывания партнером. | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 78  (15) | Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Совершенст­  вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |

**Тематическое планирование на IV четверть**

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

**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

**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 (3 часа)** | | | | | | | |
| 79(1) | Нижняя прямая подача мяча. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием- передача-удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам | *Уметь;* играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 80(2) | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | Совершенст­  вования | Ком­плекс 3 |  |
| 81(3) | Игра по упрощенным правилам | Совершенст­  вования | Ком­плекс 3 |  |
| **Плавание (5ч)** | | | | | | | |
| 82(1) | Техника плавания способом кроль на груди | Совершенствование | Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности . Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на груди. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | Ком-плекс 6 |  |
| 83(2) | Техника плавания способом кроль на спине | Совершенствование | Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на спине. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, в полной координации. | Уметь: плавать кролем на спине | Текущий | Ком-  плекс 6 |  |
| 84(3) | Техника плавания способом брасс | Совершенствование | Специальные плавательные упражнения для совершенствования брасса. Старт. Повороты. Ныряние ногами и головой. Правила соревнований и определение победителя. | Уметь: плавать брассом | Текущий | Ком-  плекс 6 |  |
| 85(4) | Игры и развлечения на воде | Комбинированный | Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на спине, кроля на груди, брасса. Старты. Повороты. Координационные упражнения на суше. | Уметь: проплывать отрезки до 50 метров избранным способом | Текущий | Ком-плекс 6 |  |
| 86(5) | Техника плавания избранным способом | Учётный | Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине. Игры и развлечения на воде. | Уметь: проплывать отрезки до 50 метров | Плавание 50 м вольным стилем:  «5» - 1.05 мин .мал.;  1.15 мин. дев.;  «4» -1.06-1.14 мал;  1.16-1.29 дев;  «3» - 1.15 мал; 1.30 дев. | Ком-плекс 6 |  |
| **Футбол(9ч)** | | | | | | | |
| 87(1) | Удары по воротам на точность | Повторение | Удары по мячу. Удары по воротам на точность. Ведение мяча. Техника безопасности при игре в футбол. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 88(2) | Удары по мячу серединой подъема | Комбинированный | Удары по мячу. Удар по мячу серединой подъема. Остановки мяча. Остановка летящего мяча серединой подъема. Эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 89(3) | Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника | Комбинированный | Удары по мячу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка летящего мяча. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 90(4) | Остановка летящего мяча серединой подъема | Совершенствование | *Остановка летящего мяча серединой подъема. Игра вратаря. Выход вратаря из ворот и отбор мяча*. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Жонглирование мячом, количество раз:  М: «5» - 15, 4» 16-11, «3» - 10 раз.  Д: «5» - 12, «4» 11-9, «3» - 6 раз | Комплекс 5 |  |
| 91(5) | Игра вратаря | Комбинированный | Игра вратаря. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Перехват мяча. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 92(6) | Выход вратаря из ворот и отбор мяча | Комплекс  ный | Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Закрывание игрока. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 937) | Закрывание игрока | Закрепление | Закрывание игрока. Передача мяча в движении с выходом на свободное место. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Передача мяча с трех метров с отскоком от стены на 30 секунд, кол-во раз: М: «5» - 22, «4» -21-15,«3»- 14.Д: «5» -17, «4» - 6-13, «3» - 12. | Комплекс 5 |  |
| 94(8) | Техника пере-мещений 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(9) | Ведение, удар, прием мяча | Закрепление | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5ти попыток кол-во раз. Мальчики: «5» - 5, «4» - 4, «3» - 3. Девочки: «5» - 4, «4» - 3, «3» - 2. | Комплекс 5 |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| 96(1) | Высокий старт *.* Бег по дистанции | Комбиниро­ванный | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 97(2) | Специальные беговые упражнения. Челночный бег *(3 х 10).* | Совершенст­вования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 98(3) | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). | Совершенст­вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специ-альные беговые упражнения. ОРУ. Чел-ночный бег (3 х 10). Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 99(4) | Финиширование. Эстафеты.  Бег на езультат *(60 м).* | Совершенст-вования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).*Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10),* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |
| 100(5) | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Эстафеты. Специальные  беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» -9,5 с.;«4» - 9,8 с.;«3»- 10,2 с.;Д.: «5» -9,8 с.;«4»- 10,4с.;«3»- 10,9 с. | Ком-  плекс 4 |  |
| 101(6) | Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом «перешагива-ние». | Комбиниро-  ванный | Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | *Уметь:* прыгать в высоту  с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |
| 102(7) | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов. | Комбиниро-ванный | *Уметь:* прыгать в высоту  с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |
| 103(8) | Техника прыжка в длину | Комбиниро-ванный | *Уметь:* прыгать в высоту  с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в длину | Ком-плекс 4 |  |
| 104(9) | Техника  метания мяча  с разбега. | Комбиниро-ванный | *Уметь:* прыгать в высоту  с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники  метания мяча  с разбега | Ком-  плекс 4 |  |
| 105(10) | Оценка техники  прыжка в высоту | Комбиниро-  ванный | Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом  «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на даль-  ность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых  качеств. Правила соревнований | *Уметь:* прыгать в высоту  с разбега; метать мяч  на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» -35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; д.: «5» -28 м; «4» -24 м;«3» - 20 м | Ком-  плекс 4 |  |

**Примерные варианты контрольных работ**

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 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

***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