**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 8 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 8 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)

.

**8 класс**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы**. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, симво­лика.

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

**Способы самоконтроля**. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

***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**

**8 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:** 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:** 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 изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**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 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 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:** 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.**

**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 назад в упор стоя ноги врозь; кувы­рок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Овладение техникой приемов единоборств **Девочки**: мост и поворот в упор стоя на одном ко­лене; кувырки впе­ред и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**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 с поворотом на 90° (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 на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 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. Физический досуг (туризм)***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Основы туристской подготовки.

**Повороты:** на месте махом;

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

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

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

**Плавание.**

Освоение техники плавания Ныряние за тонущим Освобождение от захватов тонущего Транспортировка пострадавших в воде Транспортировка пострадавших в воде

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 8 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 и единоборств** | **18** |  | **18** | |  | |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **21** | **11** |  | |  | | **10** |
| **5** | **Лыжная подготовка Физический досуг (туризм)** | **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 ПЛАНИЕРОВАНИЕ**

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:** 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** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках ф/к. Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон | Вводный | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта  *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 2 | Бег по дистанции | Совершенст­вования | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специ-альные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила исполь-зования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта  *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | Совершенст­вования | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 4 | Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эста­фета).* | Совершенст­вования | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эста­фета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 5 | ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. | Совершенст­вования | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 6 | Бег на результат *(60м).* | Учетный | Бег на результат *(60м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | М.: «5» -9,3 с.; «4» -9,6 с.; «3»-9,8с.;  Д.: «5» - 9,5 с.;«4» -9,8 с.; «3»-10,0с. | Ком­плекс 1 |  |
| 7 | Прыжок в длину спо­собом «со­гнув ноги» | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 1 1—13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств | | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 8 | Метание мяча (750 *г)* на дальность с 5-6 шагов. | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (750 *г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | | *Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 9 | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 10 | Прыжок в длину на результат. | Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | м.:400, 380, 360 см;  д.: 370, 340, 320 см | Ком­плекс 1 |  |
| 11 | Бег на сред­ние дистан­ции 1500 м-д, 2000 м-м. | Учетный | Бег *(1500 м - д., 2000 м - м.).* ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | | *Уметь:* пробегать дис­танцию 1500 (2000)м | м.:9,00, 9,30, 10,00 мин;  д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин | Ком­плекс 1 |  |
| **Баскетбол (16ч)** | | | | | | | | |
| 12  (1) | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 13  (2) | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте | Комбиниро­ванный |  | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 14  (3) | Бросок двумя руками от головы с места. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | | *Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре* | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 15  (4) | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | Комбиниро­ванный | Ком­плекс 3 |  |
| 16  (5) | Ведение мяча с сопротивлением на месте. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей.  Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 17  (6) | Личная защита. Учебная игра. | Комбиниро­ванный | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 18  (7) | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Комбиниро­ванный | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 19  (8) | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 20  (9) | Личная защита. Учебная игра. | Комбиниро­ванный | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 21  (10) | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 22  (11) | Техника броска одной рукой от плеча с места. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | Ком­плекс 3 |  |
| 23  (12) | Игровые задания *(2 х 2, 3 х З, 4 х 4).* | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 х 2, 3 х З, 4 х 4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 24  (13) | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 х 2,3 х 3,4 х 4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 25  (14) | Бросок одной рукой от плеча с места. | Комбиниро­ванный | Текущий |  |  |
| 26  (15) | Позиционное нападение со сменой мес­та. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 27  (16) | Штраф­ной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. | Комбиниро­ванный | Текущий |  |  |

**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) | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2x1,3 х2).* Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | Ком­плекс 3 |  |
| 29(2) | Быстрый прорыв *(3 х1, 3 х2, 4 х2).* | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3 х1, 3 х2, 4 х2).* Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 30(3) | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с  сопротивлением.  Учебная игра. | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижения и остановок игро­ка. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3 х1, 3 х2, 4 х2).* Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **Гимнастика (18ч)** | | | | | | | |
| 31(1) | Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем перево­ротом в упор толчком двумя руками (м.). Махом од­ной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 32(2) | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Ком­плекс2 |  |
| Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс2 |  |
| 33(3) | Махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). |
| 34(4) | Подтя­гивания в висе. | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной но­гой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 35(5) | Упражнения на гимнастической ска­мейке. | Совершенст­вования | Ком­плекс 2 |  |
| 36(6) | Техника выполнения подъема переворотом | Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р. | Ком­плекс 2 |  |
| 37(1) | Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.) | Изучение нового мате­риала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги». Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна­стики. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 38(2) | Прыжок боком с поворо­том на 90°. | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 39(3) | Повороты направо, налево в движении. | Совершенст­вования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, Налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
|  |
| 40(4) | Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. | Совершенст­вования | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 41(5) | Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | Совершенст­вования | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 42(6) | Оценка техники опорного прыжка | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс ОРУ с мячом | Оценка техники опорного прыжка | Ком­плекс 2 |  |
| 43(1) | Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.).  Мост и поворот в упор на одном колене.(д) | Изучение нового мате­риала | Кувырок назад, стойка ноги врозь Овладение техникой приемов единоборств (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс2 |  |
|  |
| 44(2) | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок Овладение техникой приемов единоборств (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 45(3) | Лазание по канату в два-три приема. | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок Овладение техникой приемов единоборств (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных  элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 46(4) | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.(д) | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок Овладение техникой приемов единоборств (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 47(5) | Лазание по канату и шесту в два-три приема. | Комплексный | Кувырки назад и вперед,длинный кувырок, Овладение техникой приемов единобор-ств(м.) Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом.(д) Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 48(6) | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов | Учетный | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов | 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 волеболу. 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 (15)** | | | | | | | |
| 49(1) | ТБ на уроках Л/П.  Одновременный одношажный ход | Изучение нового материала | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, те6мпературный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 |  |
| 50(2) | Попеременный двушажный ход | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновре-менный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Техника попеременного двушажного хода | Ком-плекс 4 |  |
| 51(3) | Попеременный двушажный ход | Учетный | 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 | Прохождение дистанции 1 км. | Ком-плекс 4 |  |
| 52(4) | Прохождение дистанции со сменой ходов | Совершенствование | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | *Уметь*: передвигаться на лыжах сменой ходов | Текущий | Ком-плекс 4 |  |
| 53(5) | Спуски и подъемы | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Ком-плекс 4 |  |
| 54(6) | Поворот «плугом» | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках | Поворот «плугом» | Ком-плекс 4 |  |
| 55(7) | Подъема «елочкой» | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | Комплекс 4 |  |
| 56(8) | Спуски в средней стойке | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| 57(9) | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | Учетный | 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 подъемы | Торможение «плугом» | Комплекс 4 |  |
| 58(10) | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. Основы туристской подготовки. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс 4 |  |
| 59(11) | Круговая эстафета | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.Основы туристской подготовки. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс 4 |  |
| 60(12) | Лыжная эстафета. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км Основы туристской подготовки. | **Уметь** передвигаться на лыжах в среднем темпе | Текущий | Комплекс 4 |  |
| 61(13) | Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности Основы туристской подготовки. | **Уметь** передвигаться на лыжах по пересеченной местности | Текущий | Комплекс 4 |  |
| 62(14) | Лыжные гонки до 1 км. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Основы туристской подготовки. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс 4 |  |
| 63(15) | Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км. Основы туристской подготовки. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс4 |  |
| **Волейбол (15ч)** | | | | | | | |
| 64(1) | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. | Освоение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 65(2) | Передача мяча над собой во встречных колоннах | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 66(3) | Нижняя прямая подача, прием подачи. | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 67(4) | Комбинации из разученных перемещений. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 68(5) | Техника передачи мяча над собой во встреч­ных колоннах | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники передачи мяча над собой во встреч­ных колоннах | Ком­плекс 3 |  |
| 69(6) | Верхняя передача мяча в парах через сетку. | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 70(7) | Нижняя прямая подача, прием подачи | Совершенст­вования | Текущий |  |  |
| 71(8) | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Совершенст­вования | Текущий |  |  |
| 72(9) | Отбивание мяча кулаком через сетку 7/3 | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 73(10) | Игра по упрощенным правилам | Совершенст­вования | Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Текущий |  |  |
| 74(11) | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | Ком­плекс 3 |  |
| 75(12) | Комбинации из разученных перемещений. | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 76(13) | Нижняя прямая подача, прием подачи. | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 77(14) | Нападающий удар после пе­редачи | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 78(15) | Игра по упрощенным правилам | Совершенст­вования | 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. 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(3ч)** | | | | | | | |
| 79(1) | Передача мяча в тройках после перемещения | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 80(2) | Передача мяча над собой во встречных колоннах | Комбиниро­ванный | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 81(3) | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. | Совершенст­вования | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | Ком­плекс 3 |  |
| **Плавание (5ч)** | | | | | | | |
| 82(1) | Освоение техники плавания | Совершенствование | История возникновения плавания. 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 |  |
| 83(2) | Ныряние за тонущим | Изучение нового материала | Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим. | Уметь: уверенно держаться под водой | Текущий | Ком-  плекс 6 |  |
| 84(3) | Освобождение от захватов тонущего | Изучение нового материала | Способы освобождения от захватов тонущего: захват за одну руку спасателя, захват за обе руки. Захват двумя руками за руку и туловище спереди или сзади. | Уметь: выполнять правильный захват | Текущий | Ком-  плекс 6 |  |
| 85(4) | Транспортировка пострадавших в воде | Изучение нового материала. | Специальные плавательные упражнения : спасатель плывёт брассом, оба спасателя плывут на груди, спасатель плывёт на боку. Упражнения для развития силы мышц спины и живота. | Уметь: выполнять транспортировку пострадавших. | Текущий | Ком-плекс 6 |  |
| 86(5) | Транспортировка пострадавших в воде | Совершенствование | Специальные плавательные упражнения : спасатель плывёт брассом, оба спасателя плывут на груди, спасатель плывёт на боку. Упражнения для развития силы мышц спины и живота. Игры и развлечения на воде. | Уметь: выполнять транспортировку пострадавших. | Текущий | Ком-плекс 6 |  |
| **Футбол (9ч)** | | | | | | | |
| 87(1) | Техника передвижений | Повторение | Техника передвижений. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра вратаря. 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 | Комбинированный | Значение футбола. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 89(3) | Удары носком | Комбинированный | Удары по мячу. Удары по катящемуся мячу. Удары носком. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Жонглирование мячом, количество раз:  Мальчики «5» - 17, 4» - 16, «3» - 11 раз.  Девочки «5»-14, «4»11, «3»-8 раз | Комплекс 5 |  |
| 90(4) | Удары серединой лба | Комбинированный | История развития футбола. Удары носком. Удар серединой лба на месте (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из – за боковой линии. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 91(5) | Вбрасывание из – за боковой | Комбинированный | Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча. Ведение мяча в различных направлениях. Эстафеты с элементами футбола. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 92(6) | Ведение мча | Комбинированный | Вбрасывание мяча из – за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча с различной скоростью с сопротивлением защитника. 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: мальчики: «5» - 24, «4» -21-15, «3» - 16.  Девочки: «5» -18, «4» - 6-13, «3» - 14. | Комплекс 5 |  |
| 93(7) | Жонглирование мячом | Комбинированный | Ведение мяча с различной скоростью с сопротивлением защитника. Жонглирование мячом серединой лба. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 94(8) | Передачи и перемещения | Закрепление | Комбинации из освоенных элементов: передачи и перемещения в игровых ситуациях. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 95(9) | Перемещения и владения мячом | Закрепление | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации двух игроков. 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» - 6, «4» - 5, «3» - 4. Девочки: «5» - 5, «4» - 4, «3» - 3. | Комплекс 5 |  |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | | |
| 96(1) | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции. | Комбиниро­ванный | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной папочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 97(2) | Эстафетный бег *(круговая эстафета).* | Комбиниро­ванный | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 98(3) | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. | Комбиниро­ванный | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 99(4) | Эстафетный бег. | Комбиниро­ванный | Текущий |  |  |
| 100(5) | Бег на результат *(60м).* | Учетный | Бег на результат *(60м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | М.: «5» -9,3 с.; «4» -9,6 с.; «3»-9,8с.;  д.: «5» -9,5 с.; «4» -9,8 с.;  «3»- 10,0 с. | Ком­плекс 4 |  |
| 101(1) | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 102(2) | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метания мяча на дальность:  м.: 40-35-3 1м;  д.: 35-30-28 м | Ком­плекс 4 |  |
| 103(3) | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 104(4) | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 105(5) | ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 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 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

## **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