**Пояснительная записка**

 Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю направлено на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и вариативная часть физической культуры.

 Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

 **Цель** физического воспитания: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**:

1. содействовать гармоническому физическому развитию, укреплять здоровье;
2. обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
4. содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
7. формировать гражданско-патриотическое сознание у учащихся, воспитывать толерантность, укреплять национальную безопасность, а также формировать нетерпимое отношение к коррупционным проявлениям.

 Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

 Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».**

В соответствии с указом Президента РФ от 24.03.2014 № 172 вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Процесс реализации внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса среди учащихся включает этап агитационно-пропагандистской работы. Работа по внедрению комплекса «ГТО» предусматривает проведение бесед, акций «Нам со спортом по пути», различных праздников, мероприятий, Дни здоровья, с целью активизации учащихся и популяризации комплекса «ГТО».

**Этнографический материал в преподавании физической культуры.**

Одна из ярких примет современного образования — возрастание роли регионализации в обучении и воспитании учащихся. Региональное своеобразие образовательной среды позволяет педагогам формировать эффективное воспитательное пространство в образовательном учреждении. История, культура и современное развитие в Республике Башкортостан заключают в себе мощный образовательный и воспитательный потенциал.

 Введение этнографического материала способствует воспитанию гражданина и патриота своей земли.

Назначение этнографического материала заключается в защите и развитие системой образования национальных культур, региональных культурных традиций и особенностей в условиях многонационального государства. А также сохранение единого образовательного пространства России; обеспечение прав подрастающего поколения на доступное образование; вооружение школьников системой знаний о регионе; подготовка молодежи к жизнедеятельности в проблемной социокультурной среде ближайшей территории и за ее пределами.

 Использование в обучении народных игр, бесед, убеждений воспитываем преемственность поколений, уникальность природной и культурно-исторической среды.

 Природное, культурно-историческое, социально-экономическое своеобразие местности предопределяет отбор содержания преподавание физической культуры, усвоение которого позволяет выпускникам школы адаптироваться к условиям жизни в ближайшем социуме, проникнуться любовью к родной земле, воспитать у себя потребность в рациональном использовании природных богатств, в охране окружающей среды.

 В преподавании физической культуры этнографического материала призвано способствовать формированию у школьников духовно-нравственных ориентаций, развитию их творческого потенциала, толерантности в условиях многонациональной среды.

Этнографический материал в преподавание физической культуре направлен на решение следующих задач:

- развитие общеобразовательных программ и образовательный услуг на территории РБ;

- обновление содержания общего образования;

- овладение учащимися знаниями в области экологии, истории и культуры своего региона;

- формирование предпосылок для осознанного выбора обучающимися профиля обучения на старшей ступени общего образования с целью профессионального самоопределения в соответствии с потребностями регионального рынка труда; - воспитание патриотизма и чувства гражданственности у подрастающего поколения.

**Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры**

Интегрирование составляет необходимое условие организации учебно-воспитательного процесса как целенаправленной системы. Интеграция выступает как средство комплексного подхода к обучению и усиления его единства, с воспитанием.

Преимущества интегрированных занятий заключаются в том, что они:

-способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;

-в большей степени способствуют развитию речи, формированию умения учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают перенапряжение, перегрузку;

-не только углубляют представление о предмете, расширяют кругозор, но и способствуют формированию разносторонне развитой, гармонически и интеллектуально развитой личности;

-интеграция является источником нахождения новых связей между фактами, которые подтверждают или углубляют определенные выводы, наблюдения учащихся в различных предметах.

Межпредметная связь «Физического воспитания» и предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическая культура** | **ОБЖ** |
| Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн | Правила использования факторов окружающей среды для закаливания |
| Значение закаливания. Основные виды и принципы закаливания. | Физиологические особенности влияния закаливания на организм |
| Правила выполнения упражнений, д/з. Дыхание во время выполнения упражнения. Питание и двигательный режим школьников | Основные элементы жизнедеятельности человека (физ. Нагрузка, питание и т.д.) |
| Значение физических упражнений для поддержания работоспособности | Значение двигательной активности для обеспечения высокого уровня работоспособности |
| Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Оказание первой медицинской помощи при травмах | Оказание первой медицинской помощи |
| Вред курения и алкоголя; последствия употребления наркотиков | Вредные привычки и их влияние на здоровье. |

**Использование элементов антикоррупционного воспитания.**

Цель антикоррупционного воспитания в школе направлена на воспитание ценностных установок и развития способностей, необходимых для формирования у подрастающего поколения отрицательного отношения к коррупции.

Антикоррупционное мировоззрение в среднем звене направлено на формирование нравственных ценностей, ответственности человека за свою судьбу, великодушия, защиты Родины. А также становление нравственных позиций и отрицание коррупционных действий у учащихся.

 Одной из главных воспитательных задач является формирование гражданско-патриотического сознания у учащихся, воспитание толерантности, укрепление национальной безопасности, а также формирование нетерпимого отношения к коррупционным проявлениям.

 В рамках системы антикоррупционного воспитания на уроках физической культуры по средствам физических упражнений , тестов, разнообразных игр, бесед, убеждений, видеофильмов, собственном примере , а также внеурочной деятельности – праздники, мероприятия, соревнования, тренировочные занятия деятельность учителя направлена на достижение задачи

по формированию у учащихся правильных ценностных и нравственных установок, противодействующих развитию коррупции. нравственные представления о доброте и сострадании, об ответственности за слабого, настойчивости и смелости.

**Общая характеристика учебного предмета**

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержание направлен на:

-реализацию принципа вариативности, которой лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения ;

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной( физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

 -соблюдение дидактических правил от известного и неизвестного и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности;

 -расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

 -усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Уроки физической культуры- это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяют на три типа: уроки с образовательно - познавательной направленностью , уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно - тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания , знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умения по их планированию , проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуру, различные дидактические материалы (карточки), и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в неё включаются как разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а так же индивидуально (или с небольшой группой школьников). Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи. В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе физическое совершенствование. На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, техники их выполнения и т.п.) В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

-планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка;

-начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

 -планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки;

- с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

-планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

1) гибкость, координация движений, быстрота;

2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);

3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки. Во-первых, с соблюдением соотношения объёмов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке. Во – вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки. В - третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

-обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

-планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);

-использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего( пульс до 160 уд/мин) и 5 тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

 -обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Основная форма организации учебного процесса: урок (вводные уроки, комбинированные уроки, уроки изучения нового материала, комплексные уроки, уроки совершенствовании и учетные уроки).

 Методы проведения уроков: фронтальный, групповой, игровой, соревновательный, поточный.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Уметь:

Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

Выполнять приемы страховки и самостраховки;

Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;

Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

Выполнять простейшие приемы самомассажа;

Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

Повышение работа способности, сохранение и укрепление здоровья;

Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

 Знать:

основы истории развития физической культуры в России, Башкирии;

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

психофункциональные особенности собственного организма;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

 Демонстрировать(навыки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики  | Девочки  |
| Скоростные  | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые  | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз |  40 | 30 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м  | 1100 |  900 |
| Передвижение на лыжах 2500м | Без учета времени |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 9,0 | 9,6 |

Уметь использовать на занятиях по физической культуры знания и навыки,  приобретенные на уроке. Выполнять учебные нормативы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | КонтрольноеУпражнение(тест) | Уровень |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3Х10 м, с | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 4 | 8-10 | 12  | 7  | 12-14 | 20  |
| 6 | Силовые | Подтягивание:На высокой перекладине (юн)На низкой перекладине (дев) | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |

**Содержание учебного предмета**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

*Естественные основы.*

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Социально-психологические основы.*

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

*Культурно-исторические основы.*

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

*Приемы закаливания.*

Пользование баней.

*Региональный компонент.*Развитие профессионального спорта в Республике Башкортостан. Спортивные сооружения в РБ. Развитие видов спорта в РБ. Участие спортсменов РБ в Олимпийских и Параолимпийских играх. Башкирские национальные виды спорта. Национальные игры: «Бой петухов», перетягивание каната, эстафеты и др.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

* *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатика:*

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост

*Строевые упражнения – на каждом уроке:* перестроение  из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*Комплекс УГГ – на каждом уроке :* с предметами и без предметов

*Висы :*Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках.*.*

*Упражнение в равновесии*: Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки :*вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

* *Легкая атлетика*

 Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку

Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

* *Баскетбол*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

* *Волейбол*

 Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

* *Мини-футбол*

Индивидуальные и групповые упражнения с мечом: удары по мечу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Выполнять индивидуальные и групповые действия, выполнять специальные упражнения направленные на закрепление элементов техники мини-футбола. Специальная подготовка:

Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

* *Лыжная подготовка*

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика | 17 |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) | 16 |
| 3 | Гимнастика | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Спортивные игры (баскетбол) | 18 |
| 6 | Легкая атлетика | 18 |
| Итого | 103 |

1. **Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема уроков  | Элементы содержания образования | Требования к уровню подготовки учащихся | Домашнее задание | Дата  | Примечание  |
| По плану | По факту  |
| **Легкая атлетика 17 часов** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. | 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. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. **(М) биология** | Соблюдать технику безопасности. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Повторить низкий старт. | 04.09 |  |  |
| 2 | Закрепление техники спринтерского бега. | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Мини-футбол. | Бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | Повторить низкий старт. | 05.09 |  |  |
| 3 | Закрепление техники эстафетного бега. | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10м. | Бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | Повторить низкий старт. | 07.09 |  |  |
| 4 | Сдача контрольного норматива - челночный бег. | Челночный бег 3х10м. Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | Повторить строевые приемы. | 11.09 |  |  |
| 5 | Урок – игра. | Игры: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Перестрелка». | Играть по установленным правилам. | Повторить строевые приемы. | 12.09 |  |  |
| 6 | Совершенствование техники спринтерского и эстафетного бега. | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств**. (М) матем.** | Бегать с максимальной скоростью с низкого старта. | Повторить строевые приемы. | 14.09 |  |  |
| 7 | Сдача контрольного норматива – бег 60 м. | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра «Пятнашки». **(Э)** | Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м. | Повторить строевые приемы. | 18.09 |  |  |
| 8 | Урок – соревнование. | Эстафеты с предметами и без предметов. Упражнения на мышцы рук, ног, живота, спины. | Соблюдать правила. | Повторить строевые приемы. | 19.09 |  |  |
| 9 | Закрепление техники бега на средние дистанции. | Бег *(1500 м – д., 2000 м – м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | Уметьпробегать дистанцию 1500 *(2000)* м | Повторить строевые приемы. | 21.09 |  |  |
| 10 | Совершенствование техники бега на средние дистанции. | Бег *(1500 м – д., 2000 м – м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | Уметьпробегать дистанцию 1500 *(2000)* м | Выполнить прыжки в длину с места. | 25.09 |  |  |
| 11 | Сдача контрольного норматива – бег 1 км. | Бег 1000 м. мини-футбол. Развитие выносливости. **(АК)** | Уметь бегать 1000 м на результат. | Выполнить прыжки в длину с места. | 26.09 |  |  |
| 12 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Мини-футбол. | Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч. | Выполнить прыжки в длину с места. | 28.09 |  |  |
| 13 | Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. | Подбор разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. развития скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. | Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Повторить комплекс гимнастики. | 02.10 |  |  |
| 14 |  Закрепление техники метания. | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. развития скоростно-силовых качеств. Игра «Перестрелка». | Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Повторить имитацию метания. | 03.10 |  |  |
| 15 | Учет техники выполнения – прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. Развития скоростно-силовых качеств. Игра «Салки». **(М) физика** | Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Повторить имитацию метания. | 05.10 |  |  |
| 16 | Совершенствование техники метания. | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. Преодоление полосы препятствий. Развития скоростно-силовых качеств. Игра «Лапта». | метать на дальность мяч; преодолевать препятствия. | Составить комплекс гимнастики. | 09.10 |  |  |
| 17 | Урок – игра. | Игры: «Перестрелка», «Мяч по кругу», «Удочка». | Играть по правилам | Составить комплекс гимнастики. | 10.10 |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол) 16 часов** |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Комбинации из разученных перемещений. | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Эстафеты. Спортивные сооружения РБ**. (Э)** | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Повторить строевые приемы. | 19.10 |  |  |
| 19 | Закрепление техники передачи и приема мяча. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра «Глушка». | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Повторить строевые приемы. | 23.10 |  |  |
| 20 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра «Глушка». | Повторить строевые приемы. | 24.10 |  |  |
| 21 | Закрепление техники нижней подачи. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Пионербол. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Выполнить прыжки со скакалкой. | 26.10 |  |  |
| 22 | Учет техники выполнения передачи мяча. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Пионербол. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Выполнить прыжки со скакалкой. | 30.10 |  |  |
| 23 | Совершенствование техники нижней подачи. | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра «Борьба за мяч». **(М) физика** | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Выполнить прыжки со скакалкой. | 31.10 |  |  |
| 24 | Закрепление техники нападающего удара. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Пионербол. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Выполнить отжимание. | 02.11 |  |  |
| 25 | Учет техники выполнения нижней подачи. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Выполнить отжимание. | 06.11 |  |  |
| 26 | Закрепление техники нападающего удара. | 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 | Выполнить отжимание. | 07.11 |  |  |
| 27 | Урок –игра. | Игра волейбол по упрощенным правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам;  | Выполнить приседы. | 09.11 |  |  |
| 28 | Совершенствование техники нападающего удара. | 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. **(АК)** | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Выполнить приседы. | 13.11 |  |  |
| 29 | Совершенствование элементов волейбола. | 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 | Выполнить приседы. | 14.11 |  |  |
| 30 | Урок – игра. | Игра волейбол по упрощенным правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам;  | Выполнить приседы. | 16.11 |  |  |
| 31 | Учет техники выполнения владения мячом, нападающего удара. | 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 | Выполнить приседы. | 20.11 |  |  |
| 32 | Совершенствование элементов волейбола. | 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 | Выполнить приседы. | 21.11 |  |  |
| 33 | Урок - соревнование | Игра волейбол по упрощенным правилам**. (АК)** | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам;  | Составить карточки с комплексом гимнастики. | 23.11 |  |  |
| **Гимнастика 18 часов** |
| 34 | Инструктаж по ТБ. Строевые приемы. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание. Инструктаж по ТБ. Прикладное значение гимнастики. **(М) ОБЖ** | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов. | Повторить группировку и перекаты. | 30.11 |  |  |
| 35 | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание. Развитие силовых способностейУпражнения на гибкость. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов. | Повторить группировку и перекаты. | 04.12 |  |  |
| 36 | Совершенствование техники выполнения акробатических элементов. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание. Развитие силовых способностейУпражнения на гибкость. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов. | Повторить группировку и перекаты. | 05.12 |  |  |
| 37 | Обучение техники выполнения акробатических соединений. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание. Упражнения на пресс. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов. | Выполнить комплекс гимнастики. | 07.12 |  |  |
| 38 | Закрепление техники выполнения акробатических соединений | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание. Упражнения на пресс. Развитие силовых способностей**. (М) биология** | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов. | Выполнить комплекс гимнастики. | 11.12 |  |  |
| 39 | Учет техники выполнения акробатических соединений. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание Упражнения на пресс. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов. | Выполнить отжимание. | 12.12 |  |  |
| 40 | Урок – игра. | Игры: «Мяч капитану», «Шишки, желуди, орехи», «Песочница» | Играть по правилам | Выполнить отжимание. | 14.12 |  |  |
| 41 | Закрепление техники выполнения висов и упоров. | Висы и упоры. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Отжимание. Развитие силовых способностей. Равновесие на бревне. | Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | Выполнить отжимание. | 18.12 |  |  |
| 42 | Сдача контрольного норматива – отжимание. | ОРУ с гимнастической палкой. Отжимание. Висы и упоры. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Равновесие на бревне. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | Выполнить подтягивание. | 19.12 |  |  |
| 43 | Совершенствование техники выполнения висов и упоров. | Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Висы и упоры. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Равновесие на бревне. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | Выполнить подтягивание. | 21.12 |  |  |
| 44 | Сдача контрольного норматива – подтягивание. | Висы и упоры. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкойУпражнения на бревне. **(М) физика** | Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | Выполнить многоскоки. | 25.12 |  |  |
| 45 | Урок – игра. | Игры: «Собачки», «Третий лишний», «Удочка» | Играть по правилам | Выполнить многоскоки. | 26.12 |  |  |
| 46 | Обучение техники опорного прыжка. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. | Выполнить многоскоки. | 28.12 |  |  |
| 47 | Закрепление техники опорного прыжка. | 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. | Выполнить многоскоки. | 08.01 |  |  |
| 48 | Совершенствование техники опорного прыжка. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. 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. | Выполнить прыжки со скакалкой. | 09.01 |  |  |
| 49 | Учет техники опорного прыжка. | 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. | Выполнить прыжки со скакалкой. | 11.01 |  |  |
| 50 | Закрепление техники преодоления полосы препятствий. | Преодоление полосы из пяти препятствий. (акробатика, лазанье, опорный прыжок, равновесие, висы и упоры). Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Преодолевать гимнастическую полосу препятствий. | Выполнить прыжки со скакалкой. | 15.01 |  |  |
| 51 | Урок –игра. | Преодоление полосы из пяти препятствий. (акробатика, лазанье, опорный прыжок, равновесие, висы и упоры). Игры: «Мяч по кругу», «Перестрелка». | Преодолевать гимнастическую полосу препятствий. | Подготовить 10 подвижных игр. | 16.01 |  |  |
| **Лыжная подготовка 18 часов** |
| 52 | Инструктаж по ТБ. Закрепление техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Строевые приемы с лыжами в руках и стоя на лыжах. Повторить ранее изученные попеременные и одновременные ходы. Эстафеты**. (АК)** | Знать и соблюдать технику безопасности. Выполнять лыжные ходы. | Повторить лыжные ходы. | 18.01 |  |  |
| 53 | Совершенствование техники лыжных ходов. | Строевые приемы с лыжами в руках и стоя на лыжах. Повторить ранее изученные попеременные и одновременные ходы. Эстафеты. | Выполнять лыжные ходы. | Повторить лыжные ходы. | 22.01 |  |  |
| 54 | Закрепление техники одновременного одношажного хода. | Строевые приемы с лыжами в руках и стоя на лыжах. Одновременный одношажный ход. Повторить ранее изученные попеременные и одновременные ходы. Игра «Гонка с выбыванием. | Выполнять лыжные ходы. | Повторить лыжные ходы. | 23.01 |  |  |
| 55 | Совершенствование техники одновременного одношажногохода. | Одновременный одношажный ход. Повторить ранее изученные попеременные и одновременные ходы. Дистанция до 1 км. | Выполнять лыжные ходы. | Повторить лыжные ходы. | 25.01 |  |  |
| 56 | Учет техники выполнения одновременного одношажного хода. | Одновременный одношажный ход. Повторить ранее изученные попеременные и одновременные ходы. Дистанция до 1 км. | Выполнять лыжные ходы. | Повторить лыжные ходы. | 29.01 |  |  |
| 57 | Обучение техники конькового хода. | Коньковый ход. Повторить ранее изученные попеременные и одновременные ходы. Дистанция до 2 км. Игра «Как по часам». | Выполнять лыжные ходы. | Повторить лыжные ходы. | 30.01 |  |  |
| 58 | Закрепление техники конькового хода. | Коньковый ход. Повторить ранее изученные попеременные и одновременные ходы. Дистанция до 2 км. Игра «Биатлон». | Выполнять лыжные ходы. | Повторить лыжные ходы. | 01.02 |  |  |
| 59 | Совершенствование техники конькового хода. | Коньковый ход. Повторить ранее изученные попеременные и одновременные ходы. Дистанция до 2,5 км. Игра «Гонка с преследованием». | Выполнять лыжные ходы. | Повторить лыжные ходы. | 05.02 |  |  |
| 60 | Закрепление техники подъемов и спусков. | Лыжные ходы. Подъемы и спуски. Дистанция до 2,5 км. Эстафеты**. (М) физика** | Уметь выполнять подъемы и спуски. | Повторить подъемы и спуски. | 06.02 |  |  |
| 61 | Учет техники выполнения конькового хода. | Лыжные ходы. Подъемы и спуски. Дистанция до 2,5 км. Игра «С горки на горку». | Уметь выполнять подъемы и спуски. | Повторить подъемы и спуски. | 08.02 |  |  |
| 62 | Урок - соревнование | Эстафеты с преодолением препятствий. | Соблюдать правила | Повторить подъемы и спуски. | 12.02 |  |  |
| 63 | Совершенствование техники подъемов и спусков. | Лыжные ходы. Подъемы и спуски. Дистанция до 3 км. Игра «Гонки с выбыванием». | Уметь выполнять подъемы и спуски. | Повторить подъемы и спуски. | 13.02 |  |  |
| 64 | Обучение техники торможение и поворот «плугом». | Лыжные ходы. Подъемы и спуски. Дистанция до 3,5 км. Торможение и поворот «плугом». Игра «Остановка рывком». | Уметь выполнять подъемы и спуски, торможение. | Повторить торможение «плугом». | 15.02 |  |  |
| 65 | Закрепление техники торможение и поворот «плугом». | Лыжные ходы. Подъемы и спуски. Дистанция до 3,5 км. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты**. (АК)** | Уметь выполнять подъемы и спуски, торможение. | Повторить торможение «плугом». | 19.02 |  |  |
| 66 | Совершенствование техники торможение и поворот «плугом». | Лыжные ходы. Подъемы и спуски. Дистанция до 4 км. Торможение и поворот «плугом». Игра «С горки на горку». | Уметь выполнять подъемы и спуски, торможение. | Повторить торможение «плугом». | 20.02 |  |  |
| 67 | Учет техники выполнения торможение и поворот «плугом». | Лыжные ходы. Подъемы и спуски. Дистанция до 4 км. Торможение и поворот «плугом». Игра «Гонка с преследованием». | Уметь выполнять подъемы и спуски, торможение. | Повторить торможение «плугом». | 29.02 |  |  |
| 68 | Совершенствование техники лыжных ходов. | Лыжные ходы. Подъемы и спуски. Дистанция до 4,5 км. Торможение и поворот «плугом». | Знать и выполнять лыжные ходы. | Повторить лыжные ходы. | 04.03 |  |  |
| 69 | Урок -игра | Эстафеты с преодолением препятствий. «Биатлон». | Знать и выполнять лыжные ходы. | Повторить лыжные ходы. | 05.03 |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) 16 часов** |
| 70 | Инструктаж по ТБ. Передвижения и остановки. | Инструктаж по ТБ. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Бег из различных положений. Эстафеты. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. **(М) ОБЖ** | Знать и соблюдать технику безопасности. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Повторить строевые приемы. | 07.03 |  |  |
| 71 | Закрепление сочетаний приемов передвижений и остановок. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бег из различных положений. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Повторить строевые приемы. | 11.03 |  |  |
| 72 | Закрепление техники ведения мяча. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игра «Мяч капитану». | Повторить строевые приемы. | 12.03 |  |  |
| 73 | Совершенствование техники ведения мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Перестрелка». | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Выполнить комплекс гимнастики. | 14.03 |  |  |
| 74 | Закрепление техники бросков мяча. | Бросок двумя руками от головы с места. . Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Собачки». **(Э)** | Выполнить комплекс гимнастики. | 18.03 |  |  |
| 75 | Учет техники выполнения ведения мяча. | . Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Борьба за мяч». | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Выполнить комплекс гимнастики. | 19.03 |  |  |
| 76 | Совершенствование техники бросков мяча. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Гонка мяча по кругу. | Выполнить комплекс гимнастики. | 21.03 |  |  |
| 77 | Закрепление техники передачи мяча. | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Салки». | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Выполнить упражнения на гибкость. | 25.03 |  |  |
| 78 | Учет техники бросков мяча. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Пятнашки». | Выполнить упражнения на гибкость. | 26.03 |  |  |
| 79 | Совершенствование техники передачи мяча. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Игра «Мяч капитану». |  | Выполнить упражнения на гибкость. | 28.03 |  |  |
| 80 | Закрепление техники нападения и личной защиты. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Личная защита. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Выполнить прыжки со скакалкой. | 01.04 |  |  |
| 81 | Учет техники выполнения передачи мяча. | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Личная защита. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Выполнить прыжки со скакалкой. | 02.04 |  |  |
| 82 | Совершенствование техники нападения и личной защиты. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Личная защита. Игровые задания. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Выполнить прыжки со скакалкой. | 04.04 |  |  |
| 83 | Закрепление сочетание приемов ведения, передачи, броска. | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. Игра по упрощенным правилам. | Повторить строевые приемы. | 11.04 |  |  |
| 84 | Совершенствование сочетание приемов ведения, передачи, броска. | Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Подготовить карточки с подвижными играми. | 15.04 |  |  |
| 85 | Совершенствование элементов баскетбола. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. 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 | Подготовить карточки с подвижными играми. | 16.04 |  |  |
| **Легкая атлетика 18 часов** |
| 86 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту. | Инструктаж по ТБ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных, скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Игра «Удочка». **(М) биология** | Знать и соблюдать технику безопасности.Уметьпрыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | Выполнить выпрыгивания. | 18.04 |  |  |
| 87 | Закрепление техники прыжка в высоту. | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Игра «Салки». | Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | Выполнить выпрыгивания. | 22.04 |  |  |
| 88 | Совершенствование техники прыжка в высоту. | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Игра «Пятнашки». | Уметьпрыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | Выполнить прыжки в длину с места. | 23.04 |  |  |
| 89 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега.  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Вышибалы». | Выполнять прыжок в длину с разбега, с места. | Выполнить прыжки в длину с места. | 25.04 |  |  |
| 90 | Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Третий лишний». | Выполнять прыжок в длину с разбега, с места. | Выполнить прыжки в длину с места. | 29.04 |  |  |
| 91 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лапта». | Выполнять прыжок в длину с разбега, с места. | Выполнить прыжки со скакалкой. | 30.04 |  |  |
| 92 | Урок – игра. | Различные эстафеты. Игры: «Перестрелка», «Удочка» | Играть по правилам. | Выполнить прыжки со скакалкой. | 02.05 |  |  |
| 93 | Закрепление техники спринтерского бега. | Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. **(М) матем** | Уметьбегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | Повторить низкий старт. | 06.05 |  |  |
| 94 | Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. | Уметьбегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | Повторить низкий старт. | 07.05 |  |  |
| 95 | Совершенствование техники спринтерского бега. | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег. | Уметьбегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | Повторить низкий старт. | 13.05 |  |  |
| 96 | Сдача контрольного норматива- челночный бег. | Челночный бег. Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. | Уметьбегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | Повторить низкий старт. | 14.05 |  |  |
| 97 | Закрепление техники метания. | Бег по дистанции *(70–80 м).* Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Игра «Метатели, собиратели». | Уметьбегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта; метать мяч на дальность | Повторить низкий старт. | 16.05 |  |  |
| 98 | Сдача контрольного норматива бег 60 м. | Бег на результат *(60 м)*. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. Игра «Метатели, собиратели». | Уметьбегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта; метать мяч на дальность | Выполнить имитацию метания. | 20.05 |  |  |
| 99 | Совершенствование техники метания. | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. Игра «Метко в цель». | Уметь метать мяч на дальность | Выполнить имитацию метания. | 21.05 |  |  |
| 100 | Закрепление техники бега по пересеченной местности. | Бег *(6мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Мини-футбол. **(АК)** | Уметь метать мяч на дальность;бегать в равномерном темпе | Выполнить имитацию метания. | 23.05 |  |  |
| 101 | Учет техники выполнения метания. | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. Бег *(6мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Мини-футбол. | Уметь метать мяч на дальность;бегать в равномерном темпе | Выполнить комплекс гимнастики. | 27.05 |  |  |
| 102 | Закрепление техники бега по пересеченной местности. | Бег *(6мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Мини-футбол. | Уметьбегать в равномерном темпе | Выполнить комплекс гимнастики. | 28.05 |  |  |
| 103 | Урок – игра. | Игры: волейбол, мини-футбол. | Играть по правилам. | Подготовить карточки с играми, гимнастикой. | 30.05 |  |  |

1. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**
2. Авт. сос. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2008 год;
3. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2010 год;
4. Федеральный закон «об образовании в Российской Федерации» № 237-РФ от29.12.12
5. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 год;
6. Сост. П.Н.Малятов, М.Б.Мусакаев Физическая культура в школе: учебное пособие/ УралГАФК-Челябинск, 2001
7. Авт.сост. Г.В.Бондаренкова, Н.И. Коваленко Физкультура 10 класс: Поурочные планы/ Волгоград: Учитель, 2006
8. Сост. П.И.Ключник, М.Б.Мусакаев «Комбинированные эстафеты и подвижные игры в системе подготовки юных баскетболистов» Учебное пособие/Стерлитамак,2012
9. Авт.сост О.В.Белоножкина «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе»/ Волгоград: Учитель,2007
10. В.И.Ковалько Поурочные разработки по физкультуре: 10-11 классы. –М.: ВАКО, 2007

**Учебники**

Физическая культура. 8-9классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях М.: Просвещение, 2013.

Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь, маты гимнастические, мячи баскетбольные, волейбольные,

Конь. козел гимнастический, гантели 1,0 кг; 1,5 кг, сектор для прыжков, стенка шведская, силовые тренажеры - пресс – дуга, конусы с отверстиями, бревно гимнастическое, щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, стойка волейбольная.