Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №7 города Конаково

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Методсовет  Протокол от | Утверждаю:  Приказ от  Директор МБОУ СОШ №7 города Конаково  \_\_\_\_\_\_\_\_ (И.Н.Хицкова) |

**Рабочая программа**

по физической культуре

для 8 класса

разработана на основе авторской комплексной программы физического воспитания В.И.Ляха.

(102 часа)

Учитель

Анна Николаевна Иванова

2015 год

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре и в соответствии с Примерными программами общеобразовательных учреждений по физической культуре:

• Физическая культура. Основная школа (5–9-е классы) / Сост. А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2006.

• Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется 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;

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

Согласно учебному плану МБОУ СОШ№7, рабочая программа рассчитана на 510 учебных часов, из расчёта 102 часа в год,3 учебных часа в неделю, 34 учебных недели в год.

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

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

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. . В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Исходя из условий проведения занятий физической культурой в школе№7, наличия или отсутствия инвентаря и снарядов, из рабочей программы исключены такие виды деятельности, как упражнения на разновысоких брусьях для девочек. Эти упражнения заменены упражнениями на перекладине, находящейся на игровой площадке на территории гимназии. В лазании по канату добавлены упражнения для девочек. Кроме того, учащимся предложено освоение двух игровых видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на их освоение.

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

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

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

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

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

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

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

- владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения**

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

Проверка освоения учебного материала проходит в форме сдачи контрольных и проверки домашних заданий .

**Распределение учебного времени прохождения программного материала в 6 классе** (3 часа в неделю, всего 102 часа ) **:**

Основы знаний о физической культуре в процессе урока

Спортивные игры 46

Гимнастика с элементами акробатики 15

Легкоатлетические упражнения 20

Лыжная подготовка 21

Всего: 102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Содержание | Домашнее задание | По плану | | | | | | | | | | | Фактически | | | | | | | | |
|  | Тема: лёгкая атлетика – 8часов |  | 8а | | | | | 8б | | | | | 8в | 8а | | | 8б | | | | | 8в | | |
| 1. | Низкий старт 20-40 м.. Беговые упражнения. Спринтерский бег 30м.  - развитие скоростных качеств  – инструктаж по ТБ. | Беговые упражнения |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
| 2. | Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции и финиширование. Прыжки в длину с разбега.  – развитие скоростных возможностей  - правила использования л\а упражнений для развития скоростных качеств. | Беговые упражнения |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
| 3. | Спринтерский бег60м.Учёт. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.  – развитие скоростно-силовых возможностей  -- правила использования л\а упражнений для развития скоростных качеств. | Беговые упражнения |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
| 4. | Прыжки в длину с разбега. Учёт. . Метание мяча на дальность. Метание малого мяча с различных положений.  - развитие скоростно-силовых качеств  - техника видов л\а и терминология | Прыжок в длину с места |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
| 5. | Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Учёт. Спортивные игры.  - развитие скоростно-силовых способностей  - правила соревнований по л/а. | Прыжок в длину с места |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
| 6. | Эстафетный бег. Преодоление препятствий. Бег в гору с отягощением.  - развитие выносливости  -- правила использования л\а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Прыжок в длину с места |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
| 7. | Эстафетный бег. Преодоление препятствий.  - развитие выносливости  Упражнение на перекладине: подъём переворотом в упор,подъём разгибом, медленное опускание в вис.  - правила использования л\а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Составить план самостоятельного контрольного занятия по лёгкой атлетике |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
| 8. | Тест: прыжок в длину с места. Упражнение на перекладине:из размахивания подъём разгибом, в упоре перемах вперёд-назад, соскок прогнувшись. Спортивные игры. | Кроссовый бег |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
|  | Тема : спортивные игры( футбол – 4 часа; баскетбол- 21час.) |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
| 9(1). | Техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча. Удары по воротам с места.  -развитие ловкости. | Кроссовый бег |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
| 10(2). | Ведение мяча. Удары по воротам с места.  -развитие ловкости  -правила игры | Кроссовый бег |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
| 11(3). | Передачи мяча в парах. Удары по воротам в движении. Игры и эстафеты с мячом.  -развитие ловкости | Кроссовый бег |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
| 12(4). | Передачи мяча в парах. Удары по воротам в движении.  Игра в футбол. | Кроссовый бег |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
| 13(1). | Баскетбол. Стойки и передвижения с мячом и без мяча. Повороты и вышагивания с мячом с последующим ведением и броском с места. Передача мяча в движении.  - развитие координационных качеств  - правила ТБ при игре в баскетбол | Кроссовый бег |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  |
| 14(2). | Ведение мяча с пассивным сопротивлением и броском. Повороты и вышагивания с мячом с последующим ведением и броском с места. Передача мяча на месте разными способами.  - развитие координационных качеств  - психологические и физические качества баскетболиста. | Кроссовый бег |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 15(3). | Игры и эстафеты с бегом, с мячом. Упражнения на силу и гибкость. | Кроссовый бег |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 16(4). | Ведение мяча с пассивным сопротивлением и броском. Передача мяча в парах, тройках. Броски в кольцо с места и выпрыгивания. Штрафной бросок.  - развитие координационных качеств | Кроссовый бег |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 17(5). | Ведение мяча в движении с передачей и броском. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Броски с сопротивлением на месте. Личная защита.  - развитие координационных качеств  -Основные формы организации и планирования двигательного режима | Челночный бег |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 18(6). | Игры и эстафеты с бегом, с мячом. Упражнения на силу и гибкость. | Челночный бег |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 19(7). | Ведение мяча с активным сопротивлением и броском. Броски с сопротивлением на месте и в прыжке. Личная защита.  - развитие координационных качеств.  - жесты судей | Челночный бег |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 20(8). | Позиционное нападение. Передача мяча в тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной от плеча с места и с прыжка.  - развитие координационных качеств  -характеристика и основы воспитания координации движений | Челночный бег |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 21(9). | Подготовительные игры к баскетболу. Упражнения на силу и гибкость. | Челночный бег |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 22(10). | Ведение мяча в движении. Учёт. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя снизу в движении. Передвижение защитника при индив. защитных действиях.  - развитие координационных качеств  - Правила игры | Челночный бег |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 23(11). | Финты с мячом и без мяча. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Бросок одной от плеча после ловли.  - развитие координационных качеств  - Правила игры | Челночный бег |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 24(12). | Подготовительные игры к баскетболу. Тест: челночный бег. | Прыжок в высоту с места. |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 25(13). | Встречные передачи после ведения. Бросок мяча с сопротивлением и подбор мяча. Игровые задания 2:2, 3:3 с применением финтов.  - развитие координационных качеств | Прыжок в высоту с места. |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 26(14). | Бросок одной от плеча в движении. Действия защитника и перехват мяча. Взаимодействие2:1. Быстрый прорыв. Зонная защита.  - развитие координационных качеств  -самостоятельные занятия баскетболом | Составить план самостоятельного занятия по баскетболу. |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 27(15). | Учебная игра в баскетбол. Упражнения на силу и гибкость. | Прыжок в высоту с места. |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 28(16). | Заслон игроку с мячом и без мяча. Перехват мяча. Взаимодействие 2:2. Штрафной бросок.  - развитие координационных качеств  - правила игры | Прыжок в высоту с места. |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 29(17). | Заслон игроку с мячом и без мяча. Персональная защита. Переключение. Штрафной бросок.  - развитие координационных качеств  -этика взаимоотношений соперников. | Прыжок в высоту с места. |  | | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  | |
| 30(18). | Учебная игра в баскетбол. Упражнения на силу и гибкость. | Прыжок в высоту с места. |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 31(19). | Быстрый прорыв2:1,3:2. Комбинации из освоенных элементов.  - развитие координационных качеств | Прыжок в высоту с места. |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 32(20). | Тест: прыжок в высоту с места. Мини-баскетбол. | Отжимания |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 33(21). | Резервный урок. Учебная игра в баскетбол. | Отжимания |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
|  | Тема: гимнастика – 15 часов. |  |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 34(1). | Тест: метание набивного мяча. Стрейчинг. Комплекс упражнений. | Отжимания |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 35(2). | Стрейчинг. Комплекс упражнений.  Круговая тренировка. | Отжимания |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 36(3). | Упражнения в парах. Комплекс упражнений для глаз. Игровые упражнения. | Отжимания |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 37(4). | Акробатика: длинные кувырки вперед с разбега. Стойка на голове и руках силой из упора присев.(юноши) Мост из положения стоя с помощью. Кувырок боком.(девушки).  - инструктаж по ТБ  - развитие силовых и координационных способностей. | Отжимания |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 38(5). | Акробатика: два кувырка вперёд в группировке из положения «старт пловца» , длинные кувырки вперед с разбега. Стойка на голове и руках силой из упора присев.(юноши) Мост из положения стоя с помощью и переворот в упор сидя. Кувырок боком ноги врозь.(девушки)  - развитие силовых и координационных способностей  -страховка и самостраховка. | Отжимания |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 39(6). | Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках; из равновесия, с последующим прыжком на 180\* и 360\*кувырок назад в упор стоя. Мост из положения стоя.  - развитие силовых и координационных способностей  - дыхательная гимнастика | Отжимания |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 40(7). | Тест: отжимания. Лазание по канату. Комплекс упр. для осанки.  - развитие силовых качеств.  -адаптивная физическая культура | Комплекс упр. для осанки. |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 41(8). | Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на бревне: поворот на180\*в полуприсед, равновесие на одной, стилизованные прыжки на месте. Прикладные упражнения.  - развитие силовых и координационных способностей .  - значение ф.к. в накоплении двигательного опыта | Прыжки со скакалкой. |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 42(9). | Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на бревне:ходьба со взмахом ног, поворот в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперёд, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись.  - взаимосвязь обучения движениям и развития физических способностей.  - развитие силовых качеств | Прыжки со скакалкой. |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 43(10). | Опорный прыжок. Учёт(девочки). Упражнения на брусьях:подъём в упор с прыжка, сед ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперёд.Прыжки со скакалкой.  - развитие силовых и координационных способностей .  -понятие о двигательных умениях и навыках. | Прыжки со скакалкой. |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 44(11). | Опорный прыжок. Учёт(юноши). Прыжки со скакалкой. Упражнения на бревне. Учёт(дев). Упражнения на брусьях.  - развитие силовых и координационных способностей . | Прыжки со скакалкой. |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 45(12). | Прикладные упражнения( лазание по гимнастической лестнице, преодоление препятствия прыжком, с грузом) .  - развитие силовых и координационных способностей . | Прыжки со скакалкой. |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 46(13). | Прыжки со скакалкой. Упражнения на брусьях. Комплекс ритмической гимнастики.  - развитие силовых и координационных способностей | Прыжки со скакалкой. |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | | |  | | |
| 47(14). | Прыжки со скакалкой. Учёт. Упражнения на брусьях. Комплекс ритмической гимнастики. | Прыжки со скакалкой. |  | | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | | | |
| 48(15). | Резервный урок. Полоса препятствий. | Прыжки со скакалкой. |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Тема: лыжная подготовка – 21 час. |  |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 49(1). | Чередование попеременного двухшажного хода и одновременых бесшажных ходов.  - развитие выносливости  - инструктаж по технике безопасности | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 50(2). | Полуконьковый ход. Чередование изученных ходов. Переход с хода на ход. Преодоление естественных препятствий.  - развитие выносливости  - режим нагрузок на занятиях лыжной подготовки | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 51(3). | Полуконьковый ход. Чередование изученных ходов. Переход с хода на ход. Преодоление естественных препятствий.  - развитие выносливости  Лыжные мази и парафины. | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 52(4). | Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях на лыжах. Одновременный одношажный коньковый ход. Чередование изученных ходов. Переход с хода на ход.  - развитие выносливости | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 53(5). | Одновременный одношажный коньковый ход. Горнолыжная техника. Повороты на параллельных лыжах.  - развитие координационных способностей  - подбор инвентаря для конькового хода | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 54(6). | Одновременный одношажный коньковый ход. Повороты на параллельных лыжах. Преодоление препятствий на лыжах перешагиванием и перелезанием.  - развитие координационных способностей  -Признаки обморожения и переохлаждения | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 55(7). | Спуски и подъёмы. Преодоление неровностей при спуске. Преодоление препятствий на лыжах перешагиванием и перелезанием.  - развитие координационных способностей | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 56(8). | Горнолыжная техника. Учёт. Игровые упражнения на лыжах.  - развитие координационных способностей | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 57(9). | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Горнолыжная техника.  - развитие выносливости | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 58(10). | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.  Транспортировка пострадавшего.  - развитие выносливости | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 59(11). | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.  Передвижение с грузом на плечах.  - развитие выносливости | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 60(12). | Прохождение дистанции 3 км. Прикладные упражнения.  - развитие выносливости | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 61(13). | Повороты на параллельных лыжах. Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до5 км). | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 62(14). | Повороты на параллельных лыжах. Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до5 км). | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 63(15). | Повороты на лыжах переступанием. Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до5 км). | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 64(16). | Учёт бега на лыжах.3км. | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 65(17). | Спринтерский бег на лыжах. Эстафета. Классический ход. | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 66(18). | Спринтерский бег на лыжах. Эстафета. Коньковый ход. | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 67(19). | Спринтерский бег на лыжах. Эстафета. Смешанная. | Бег на лыжах |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| 68(20) | Игры и эстафеты на лыжах. | Бег на лыжах |  | | |  | | | |  | | | |  |  | | |  | | | | | |
| 69(21). | Резервный урок. Игры и эстафеты на лыжах. | Бег на лыжах |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
|  | Тема: волейбол – 21час. |  |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 70(1). | Волейбол. Стойка игрока. Перемещения. Верхняя передача над собой и в парах на месте и в движении. Подачи мяча.  - инструктаж по ТБ | Поднимание туловища. |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 71(2). | Стойка игрока. Перемещение. Верхняя передача и приём. Приём снизу.  -развитие ловкости.  -история развития волейбола. | Поднимание туловища. |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 72(3). | Верхняя передача из зоны в зону после перемещения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Выбор способа приёма мяча.  -развитие ловкости.  -форма и инвентарь волейболиста. | Поднимание туловища. |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 73(4), | Игры, подготовительные к волейболу. Круговая тренировка. | Поднимание туловища. |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 74(5). | Приём и передача сверху после перемещения. Верхняя прямая и боковая подачи. Приём с подачи. Волейбол по правилам.  -развитие ловкости. | Поднимание туловища. |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 75(6). | Приём и передача мяча снизу. Верхняя прямая подача. Тактика приёма с подач и последующей передачей(действия защитников при приёме мяча, страховка игроков).  -терминология в волейболе.  -Скоростно- силовая подготовка. | Поднимание туловища. |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 76(7). | Имитация нападающего удара. Прямой нападающий удар. Приём и передача мяча снизу. Мини-волейбол.  - терминология в волейболе. | Поднимание туловища. |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 77(8). | Игры, подготовительные к волейболу. Круговая тренировка. | Поднимание туловища. |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 78(9). | Прямой нападающий удар. Розыгрыш на три паса. Тактика нападения. Тест: поднимание туловища.  - силовая подготовка  -правила игры | Поднимание ног |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 79(10). | Передача двумя за спину. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование мяча. Тактика нападения и защиты. Мини-волейбол.  - развитие быстроты  -правила игры | Поднимание ног |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 80(11). | Волейбол по упрощённым правилам. Развитие ловкости и силы. | Поднимание ног |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 81(12). | Передача двумя за спину. Приём с подачи в заданную зону. Подачи в заданную зону. Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.  - развитие координации  - жесты судей | Поднимание ног |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 82(13). | Прямой нападающий удар. Блокирование мяча. Техника защиты при блокировании. Тактика игры у сетки.  - силовая подготовка  - организация соревнований по мини- волейболу | Поднимание ног |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 83(14). | Волейбол по упрощённым правилам. Развитие ловкости и силы. | Поднимание ног |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 84(15). | Прием мяча снизу в зоны2,4,3. Взаимодействие игроков в паре, тройке. Тактика игры у сетки.  - тактика защиты | Поднимание ног |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 85(16). | Прямой нападающий удар и блокирование. Передачи мяча сверху и снизу в заданную зону соперника. Приём от сетки и скидки мяча.  -физические и психологические качества, необходимые волейболисту. | Поднимание ног |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 86(17). | Волейбол по упрощённым правилам. Развитие выносливости и силы. | Поднимание ног |  | |  | | | | |  | | | |  | |  | |  | | | | |
| 87(18). | Тест: поднимание ног. Совершенствование приёмов игры. Игра у сетки и скидки мяча. | Упражнения на гибкость. |  | |  | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 88(19). | Подачи мяча. Пайп. Тактика нападения и защиты.  - правила игры | Упражнения на гибкость. |  | |  | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 89(20). | Совершенствование изученных навыков. Мини-волейбол | Упражнения на гибкость. |  | |  | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 90(21). | Резервный урок. Совершенствование изученных навыков. Мини-волейбол | Упражнения на гибкость. |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
|  | Тема: лёгкая атлетика – 12 часов. |  |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 91(1). | Прыжки в высоту.  - развитие скоростно-силовых качеств  - инструктаж по ТБ | Упражнения на гибкость. |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 92(2). | Прыжки в высоту.  - развитие скоростно-силовых качеств  - подготовка места занятий | Упражнения на гибкость. |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 93(3). | Прыжки в высоту.  - развитие скоростно-силовых качеств  - подготовка места занятий | Упражнения на гибкость. |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 94(4). | Прыжки в высоту. Учёт.  - развитие скоростно-силовых качеств  -правила соревнований | Упражнения на гибкость. |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 95(5). | Тест на гибкость. Игры и эстафеты с прыжками и бегом. | Упражнения на осанку. |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 96(6). | Туристическая ходьба. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранения равновесия. Бег 10 минут.  - развитие выносливости  - требования к подготовке туристического похода. | Упражнения на осанку. |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 97(7). | Туристическая ходьба. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранения равновесия . Бег 10 минут. Спортивные игры (футбол).  - развитие выносливости  - туризм, как средство активного отдыха. | Упражнения на осанку. |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 98(8). | Бег на средние дистанции. Спортивные игры (футбол).  - развитие выносливости  - развитие скоростно-силовых качеств | Упражнения на осанку. |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 99(9). | Бег на средние дистанции. Учёт. Игры с метанием. | Упражнения на осанку. |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 100(10 | Учёт бега на длинные дистанции. Спортивные игры (футбол).  -развитие скоростно-силовых способностей. | Упражнения на осанку. |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 101(11 | Преодоление естественных препятствий. Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.  -осн. направл. развития физической культуры в обществе. | Упражнения на осанку. |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |
| 102(12 | Резервный урок. Преодоление естественных препятствий. Игра в футбол. | Упражнения на осанку. |  |  | | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |

Всего 102 часа.

Учебно-методические средства обучения

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. –М.: Просвещение, 2011г.Мойдруг физкультура: 5-7 классы под редакцией М.Я.Виленского – М.: Просвещение, 2011г.
2. Журналы: Физическая культура в школе. под редакцией: первое сентября.
3. Учебные пособия по предмету (легкая атлетика, гимнастика, лыжи, спортивные и подвижные игры).
4. спортивный инвентарь.