

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района

Республики Татарстан»

МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением учителей

Закирова Г.С.

Протокол №1

От «29» 08 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Закирова Г.С.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «ООШ № 6»

Габитова Л.А.

Приказ №174

от «01» 09 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебного предмета

«Физическая культура»

(для 6-9 классов образовательных организаций)

Чистополь-2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6 класса**

Рабочая программа в 6 классе разработана на основе Федерального компонента государственного Стандарта основного и общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 года №1089), Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011), методического письма МО и Н РФ «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях ведения Федерального компонента государственного Стандарта общего образования», Письма МО и Н РФ «О введении 3 часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ» (Письмо от 08.10.2010 года №ИК-1494/19, учебного плана МБОУ «Основная общеобразовательная школа №6» на 2015-2016 учебный год.

В соответствии с ФБУП, Письма МО и Н РФ «О введении 3 часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ» (Письмо от 08.10.2010 года №ИК-1494/19), на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 105 часов, 3 часа в неделю, исходя из 35 учебных недель за год, что соответствует учебному плану школы.

Данная рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий пояснительную записку, содержание программы, и календарно-тематическое планирование с распределением учебных часов по разделам и темам. Программа определяет содержание предмета основной школы и отражает требования «Обязательного минимума» к общеобразовательной подготовке школьников по физической культуре. Содержание программы представляет собой единство процесса освоения основ физической культуры и здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительной деятельности, спортивно-оздоровительной деятельности и процесса формирования умений использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

В содержание программы реализован *актуальный в настоящее время* личностно-ориентированный, здоровьесберегающий подход к обучению, что выражается в установлении взаимосвязи между процессом обучения и спортивно-оздоровительной деятельности уроков физической культуры.

**Целью** программы является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли формирований здорового образа жизни.
- Развитие основных физических качеств и способности, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
- Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- Воспитание устойчивых интересов и положительных эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

### **В программе учтены:**

1. Культурно-исторические традиции региона, его географические и климатические условия.
2. Состояние здоровья обучающихся, показатели из физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.
3. Основные направления развития физической культуры: оздоровительное направление, спортивное направление, общеразвивающее направление.

## **К концу года учащиеся должны:**

### **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха 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 движения;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

#### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

##### **1.1. Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

##### **1.2. Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности,

предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

### **1.4. Приемы закаливания.**

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***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.

#### ***Баскетбол***

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

#### ***Мини-футбол***

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

### **1.6. Лыжная подготовка.**

Терминология и техника лыжной подготовки. Правила и организация проведения занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

### **1.7. Плавание.**

Кроль на груди и спине, брасс. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

### 1.8 Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### 1.9. Легкоатлетические упражнения.

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

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет

## 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### **III. Учебно-методическое обеспечение**

*Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:*

Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

Физкультура. 6 класс: поурочные планы /авт.-сост. Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю. Уточкин – Волгоград: Учитель , 2008

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала
	По плану	фактически				
1			Легкая атлетика-11ч. Высокий старт Инструктаж по охране труда при занятии	1	Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта
2			<b>Бег с ускорением до 30 метров</b>	1	Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта
3			<b>бег с ускорением 50–60 м,</b>	1	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта
4			<b>Бег на результат 60 метров</b>	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта
5			<b>Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега</b>	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч
6			<b>Прыжок в длину с разбега.</b>	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель
7			<b>Метание малого мяча</b>	1	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега
8			<b>Бег на средние дистанции</b>	1	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут
9			<b>Бег на среднее дистанции</b>	1	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут
10			<b>Бег на среднее дистанции</b>	1	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут
11			<b>Бег на 1000м на результат</b>	1	Сдача норм ГТО	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1000м
12			<b>Стойка и передвижения игрока</b>	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола . Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
13			<b>Ведение мяча на месте.</b>	1	Ведение мяча на месте. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,



					мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	выполнять правильно технические действия
14			<b>Остановка прыжком.</b>	1	Стойка и передвижение игрока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройка. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Баскетбольная эстафета	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
15			<b>Ведение два шага бросок</b>	1	Упражнения со скакалкой Ведение мяча на месте Ведение два шага бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
16			<b>Ведение два шага бросок</b>	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ведение два шага бросок . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Прыжок в длину с места	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
17			<b>Действия игроков в защите</b>	1	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Действия игроков в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
18			<b>Броски мяча по кольцу</b>	1	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол 3х3. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
19			<b>Ведение с изменением направления движения и скорости</b>	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
20			<b>Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.</b>	1	Комплекс упражнений Зарядка. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
21			<b>ведения мяча с изменением направления</b>	1	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Подтягивание на перекладине	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

22			<b>Спортивные игры. Волейбол – 6ч.</b>  Стойка и передвижения игрока	1	Стойки и передвижения игрока .Передача мяча двумя руками сверху в парах .Прием мяча снизу после подачи.	<b>Уметь</b> ; играть в волейбол по упрощенным правилам .выполнять технические приемы.
23			<b>Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой</b>	1	Стойки и передвижения игрока .Передача мяча двумя руками сверху в парах .Прием мяча снизу после подачи.	<b>Уметь</b> ; играть в волейбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы.
24			<b>Прием мяча снизу двумя руками в парах</b>	1	Стойкой и передвижения игрока .Передача мяча двумя руками сверху в парах .Прием мяча снизу после подачи.	<b>Уметь</b> ; играть в волейбол по упрощенным правилам.выполнять технические приемы.
25			<b>Нижняя прямая подача</b>	1	Стойки и передвижения игрока .Передача мяча двумя руками сверху в парах .Прием мяча снизу после подачи .Нижняя прямая подача .Эстафеты .Игра по упрощенным правил .	<b>Уметь</b> ; играть в волейбол по упрощенным правилам .выполнять технические приемы.
26			<b>Прием мяча снизу двумя руками после подачи</b>	1	Стойки и передвижения игрока .Передача мяча двумя руками сверху в парах .Прием мяча снизу после подачи .Нижняя прямая подача .Эстафеты .Игра по упрощенным правил .	<b>Уметь</b> ; играть в волейбол по упрощенным правилам .выполнять технические приемы.
28			Гимнастика -18ч. Строевой шаг. размыкание и смыкание	1	Гимнастика-18 часов Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в 2-3 приема Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед
29			Кувырок вперед, и назад	1	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Лазание по канату в 2-3 приема.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад
30			Стойка на лопатках	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Наклон вперед сидя	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках
31			<b>Кувырки вперед назад, стойка на лопатках выполнение в</b>	1	ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатические элементы 2-3. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.

			<b>комбинации</b>			
32			<b>Мост из положения стоя с помощью.</b>	1	Мост из положения стоя с помощью. Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения, «мост»
33			<b>Два кувырка вперед слитно</b>	1	Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения слитно.
34			<b>Висы. Строевые упражнения</b>	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
35			<b>Строевое упражнения . Перестроение из колонны в колонну по четыре</b>	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
36			<b>Подъем переворотом в упор</b>	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подъем переворотом Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
37			<b>Седь ноги врозь (м) Вис лежа ,вис присев (д)</b>	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скамейкой. Подъем переворотом махом одной толчком другой Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
38			<b>Опорный прыжок, строевые упражнения</b>	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги врозь Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
39			<b>Прыжки через гимнастического козла</b>	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей упражнения с набивным мечем	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
40			<b>Прыжки в ноги врозь.</b>	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
41			<b>Прыжки через гимнастического козла в ширину.</b>	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
42			<b>Лазание по канату</b>	1	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию

			<b>без помощи ног</b>		назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Лазание по канату в 2-3 приема.	из разученных элементов, строевые упражнения
43			<b>Лазание по канату в два приема</b>	1	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Лазание по канату в 2-3 приема.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
44			<b>Лазание по канату в три приема</b>	1	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Лазание по канату в 2-3 приема.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
45			<b>Лазание по канату в три приема на расстоянии</b>	1	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Лазание по канату в 2-3 приема.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
46			<b>Основы знаний. Волейбол: Передвижения в стойке.</b>	1	История игры. Терминология волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами Волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
47			<b>Передача мяча двумя руками сверху вперед.</b>	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.
49-50			Лыжная подготовка – 20ч. Одновременный бесшажный ход	2	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двушажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
51			Одновременный двушажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двушажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
52			Попеременного двушажного хода	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
53			Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
54			Спуски и подъемы	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках
55			Подъем в гору скользящим шагом.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках

					Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	
56			Торможение «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках
57-58			Подъема «елочкой»	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
59			Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
60			Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
61			Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
62			Лыжные гонки 1 - 2км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
63			Коньковой ход без палок	1	Схема движения . Стойка. Работа рук. Работа ног.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
64			Игры на лыжах	1	Схема движения . Стойка. Работа рук. Работа ног.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
65			Непрерывные передвижение	1	Схема движения . Стойка. Работа рук. Работа ног.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
66			Непрерывные передвижение	1	Схема движения . Стойка. Работа рук. Работа ног.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
67			Круговая эстафета 13- 15	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
68			Лыжная эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем

					Сдача задолжниками учебных нормативов.	
69			Спортивные игры -7ч.. Стойки и перемещения	1	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
70			Ловля и передача мяча	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
71			Ведение мяча	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
72			Броски мяча	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
73			Бросок двумя руками от головы после остановки.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
74			Броски после ведения два шага.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
75			Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
76			Плавание – 3ч. Основные способы	1	Возникновение плавания. Правила техники безопасности. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Специальные упражнения для изучения техники плавания.	<b>Знать</b> правила и технику безопасности. <b>Уметь</b> имитировать

			плавания. Комплекс дыхательной гимнастики			плавательные упражнения, прыгать с разбега.
77			Техника плавания. «Кроль на груди». « Кроль на спине». Брасс	1	Специальные имитационные плавательные упражнения для освоения техники плавания .Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Координационные упражнения на суше. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Личная и общественная гигиена. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Знать</b> правила и технику безопасности. <b>Уметь</b> имитировать плавательные упражнения
78			Плавание как средство отдыха,укрепления здоровья. Закаливания.	1	Способы закаливания организма. Координационные упражнения. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья. Закаливания. Простейшие приемы самомассажа. Упражнения на развитие выносливости.	<b>Знать</b> способы закаливания, приемы самомассажа <b>Уметь</b> применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей
79			<b>Легкая атлетика - 4ч.</b> <b>Прыжки в высоту способом «перешагивания»</b>	1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега,
80				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.
81				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.
82				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.
83			<b>Спортивные игры – 6ч.</b> <b>Вырывание и выбивание мяча.</b>	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

84			<b>Броски мяча</b>	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
85			<b>Учебно – тренировочная игра 3x3</b>	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
86			<b>Учебно – тренировочная игра 4x4</b>	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
87			<b>Игра в мини-баскетбол.</b>	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
88			<b>Броска мяча в кольцо</b>	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
89			<b>Легкая атлетика - 8ч. Бег 60 метров</b>	1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.
90			<b>Метание теннисного мяча на дальность</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 -10метров.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.
91			<b>Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.
92			<b>Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 40 метров этап.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.
93			<b>Бросок набивного мяча (2 кг.)</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	<b>Уметь</b> вести бег на длинные дистанции
94			<b>Кроссовая подготовка 1 км.</b>	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.	<b>Уметь</b> правильно дышать во время пробежки



					Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.	
95			<b>Кроссовая подготовка 1 км.</b>	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.	<b>Уметь</b> развивать максимальную скорость на финише
96			<b>Кроссовая подготовка 1 км.</b>	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.	<b>Уметь</b> сочетать быстрый и медленный темп
97			<b>Спортивные игры «мини-футбол» - 9 ч. Правила техники безопасности на уроках футбола</b>	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.	<b>Знать</b> правила соревнований
98			<b>Различия между футболом и мини-футболом</b>	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.	<b>Знать</b> различия между футболом и мини футболом
99			<b>Остановка мяча с подошвой</b>	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.	<b>Уметь</b> правильно останавливать мяч
100			<b>Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема</b>	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.	<b>Уметь</b> правильно наносить удар
101			<b>Удары по катающему мячу</b>	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки.	<b>Уметь</b> вести мяч бегом
102			<b>Удары по воротам с места</b>	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.	<b>Уметь</b> выполнять удары по воротам
103			<b>Пенальти, аут</b>	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.	<b>Уметь</b> выполнять удары по воротам
104			<b>Действие вратаря при отражении атаки</b>	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки с места в высоту, выпрыгивание.	<b>Уметь</b> ловить летящий мяч
105			<b>Правила соревнований. История олимпийских игр по футболу</b>	1	Специальные беговые упражнения , набивание мяча	<b>Знать</b> историю футбола.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 класса

Рабочая программа в 7 классе разработана на основе Федерального компонента государственного Стандарта основного и общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 года №1089), Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011), методического письма МО и Н РФ «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях ведения Федерального компонента государственного Стандарта общего образования», Письма МО и Н РФ «О введении 3 часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ» (Письмо от 08.10.2010 года №ИК-1494/19), Учебного плана МБОУ «Основная общеобразовательная школа №6» на 2015-2016 учебный год.

В соответствии с ФБУП, Письма МО и Н РФ «О введении 3 часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ» (Письмо от 08.10.2010 года №ИК-1494/19), на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится **105 часов, 3 часа в неделю**, исходя из 35 учебных недель за год, что соответствует учебному плану школы.

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть программы направлена на овладение обучающимися основами технических и тактических действий, приемами и физическими упражнениями из таких видов спорта, как баскетбол наиболее развитых и популярных в школе. Для изучения теоретических сведений выделяется время в процессе урока и на вводных уроках каждой четверти.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 5 контрольных упражнений (тесты) для определения уровня развития физической подготовленности.

Данная рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий пояснительную записку, содержание программы, и календарно-тематическое планирование с распределением учебных часов по разделам и темам. Программа определяет содержание предмета основной школы и отражает требования «Обязательного минимума» к общеобразовательной подготовке школьников по физической культуре. Содержание программы представляет собой единство процесса освоения основ физической культуры и здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительной деятельности, спортивно-оздоровительной деятельности и процесса формирования умений использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

В содержание программы реализован *актуальный в настоящее время* личностно-ориентированный, здоровьесберегающий подход к обучению, что выражается в установлении взаимосвязи между процессом обучения и спортивно-оздоровительной деятельности уроков физической культуры.

**Целью** программы является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли формирований здорового образа жизни.
- Развитие основных физических качеств и способности, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
- Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- Воспитание устойчивых интересов и положительных эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

При составлении рабочей программы были учтены обще учебные навыки и умения учащихся полученные в 6 классе. В 7 классе учатся 14 учащихся, 8 девочек, 6 мальчика. Уровень физической подготовленности ниже среднего. Мальчики этого класса увлекаются футболом.

При разработке рабочей программы были учтены:

4. Культурно-исторические традиции региона, его географические и климатические условия.
5. Состояние здоровья обучающихся, показатели из физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.
6. Основные направления развития физической культуры: оздоровительное направление, спортивное направление, общеразвивающее направление.

**К концу года учащиеся должны:**

#### **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха 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 движения;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

Основа обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

### **1.4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

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

#### ***Баскетбол***

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

## **Мини-футбол**

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

### **1.6. Лыжная подготовка.**

Терминология и техника лыжной подготовки. Правила и организация проведения занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

### **1.7. Плавание.**

Кроль на груди и спине, брасс. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

### **1.8 Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

### **1.9. Легкоатлетические упражнения.**

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

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

## **2. Демонстрировать.**

<b>Физические способности</b>	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
<b>Скоростные</b>	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
<b>Силовые</b>	<b>Прыжок в длину с места, см</b>	<b>180</b>	<b>165</b>
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-

	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
<b>К выносливости</b>	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
<b>К координации</b>	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### Учебно-методическое обеспечение

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

Физкультура. 7 класс: поурочные планы /авт.-сост. Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю. Уточкин – Волгоград: Учитель , 2008

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

### Календарно-тематическое планирование

#### 7 класс

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

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

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

№	Дата проведения	Тема урока	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала
---	-----------------	------------	---------------------------	---

	по плану	фактически				
<b>Легкая атлетика -11 часов</b>						
1	1.09		<b>Высокий старт</b>	1	Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а. <b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью
2	с/р		<b>Бег с ускорением</b>	1	Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью
3	с/р		<b>Бег на результат 60 метров</b>	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин.. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта
4	8.09		<b>Прыжок в длину с разбега</b>	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч
5	с/р		<b>Прыжка в длину с разбега</b>	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.  Пробегать 60 метров
6	с/р		<b>Метание малого мяча</b>	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч

7	15.09		<b>Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние</b>	1	Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>Уметь</b> метать на дальность мяч с места
8	с/р		<b>Бег на средние дистанции</b>	1	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 м
9	с/р		<b>Бег на средние дистанции</b>	1	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 м
10	22.09		<b>Бег на средние дистанции</b>	1	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500 м
11	с/р		<b>Кроссовая подготовка</b>		Равномерный бег(12мин).Бег в гору. Преодоление препятствий. Развития выносливости .Терминология кроссового бега.	<b>Уметь; равномерном темпе</b>

**Спортивные игры – 10 часов**

12	с/р		<b>Повороты с мячом и без мяча</b>	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча.. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
----	-----	--	------------------------------------	---	---	--



13	29.09		<b>Ведение мяча с изменением направления движения</b>	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
14	<b>с/р</b>		<b>Передачи мяча</b>	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
15			<b>Броски мяча по кольцу</b>	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам

					способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	
16			<b>Ведение мяча в движении</b>	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
17			<b>Учебная игра</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
18			<b>Учебная игра 3х3, 3х2</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
19			<b>Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
20			<b>Учебно – тренировочная игра по упрощенным</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам

			правилам 5x5		<p>пассивным сопротивлением игрока.</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.</p> <p>Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей</p>	
21			Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам	1	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</p> <p>Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам
<b>Спортивные игры волейбол - 7 часов</b>						
22			Стойки передвижения игрока	1	<p>Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками. Приемы мяча снизу.</p>	Уметь;игратьв волейбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы
23			Передача мяча сверху двумя руками парах и над собой	1	<p>Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками. Приемы мяча снизу.</p>	Уметь;игратьв волейбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы
24			Передача мяча через сетку в парах	1	<p>Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками. Приемы мяча снизу.</p>	Уметь;игратьв волейбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы
25			Нижняя прямая подача	1	<p>Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками. Приемы мяча снизу. Нижняя прямая подача</p>	Уметь;игратьв волейбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы
26			Прием мяча снизу после подачи	1	<p>Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками. Приемы мяча снизу. Нижняя прямая подача</p>	Уметь;игратьв волейбол по упрощенным правилам выполнять технические приемы
27			Игра по	1	<p>Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя</p>	Уметь;игратьв волейбол по

			<b>упрощенным правилам</b>		руками. Приемы мяча снизу. Нижняя прямая подача	упрощенным правилам выполнять технические приемы
--	--	--	--------------------------------	--	---	---

### Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Знать:

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

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

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

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

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

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала
	По план у	факт ичес ки				
<b>Гимнастика - 16 часов</b>						
28			<b>Кувырок вперед и назад</b>	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
29			<b>Кувырок вперед в стойку на лопатках</b>	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
30			<b>Мост из положения</b>	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	<b>Уметь</b> выполнять акробатические

			<b>стоя</b>		Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	упражнения отдельно и в комбинации
31			<b>Мост из положения стоя</b>	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
32			<b>Акробатика</b>	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
33			<b>Стойка на голове с согнутыми ногами</b>	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема
34			<b>Акробатических комбинации</b>	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
35			<b>Лазание по канату в два приема</b>  <b>Лазание по канату</b>  <b>Висы. Строевые упражнения</b>	1	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> лазать по канату в два приема
36			<b>Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой,</b>	1	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> лазать по канату в два приема

			толчком другой подъем переворотом (девочки).			
37			Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в вися
38			Махом назад соскок (мальчики),  Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом назад соскок (мальчики),  Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в вися
39			Махом назад соскок (мальчики),  Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в вися
40			Висы и упоры..  Подтягивание	1	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в вися
41			Подъем переворотом в упор, передвижение в	1	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок

			висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки)		Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	
42			<b>Опорный прыжок</b>	1	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок
43			<b>Опорный прыжок</b>	1	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок
<b>Элементы единоборство-5 часов</b>						
44			<b>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.</b>		Правила техники безопасности на занятиях единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Игра «Выталкивание из круга»	<b>Знать</b> правила техники безопасности
45			<b>Виды единоборств.</b>		Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах»	<b>Уметь</b> применять приёмы борьбы за выгодное положение
46			<b>Силовые упражнения единоборства в парах.</b>		Гигиена борца. Стойки и передвижения в стойке. Борьба за предмет. Силовые упражнения единоборства в парах. Игра «Выталкивание из круга»	<b>Уметь бороться за предмет</b>
47			<b>Освобождение от захватов.</b>		Влияние занятий единоборствами на организм человека. Упражнения по овладению приёмами страховками. Игра «Бой петухов».	<b>Уметь выполнять приёмы страховки</b>
48			<b>Оказание первой помощи при травмах.</b>		Оказание первой помощи при травмах. Борьба руками (армреслинг). Правила борьбы.	

**Тематическое планирование на III четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

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

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

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

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

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала
	по плану	фактически				
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>						
49			<b>Скольжение без палок</b>	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
50			<b>Попеременный двухшажный ход</b>		Схема движения . Стойка . Работа рук. Работа ног.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
51			<b>Коньковый ход без палок</b>		Схема движения . Стойка . Работа рук. Работа ног.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
52			<b>Одновременный двухшажный ход</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
53			<b>Одновременный</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах



			<b>безшажный</b>		без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	
54			<b>Эстафетный бег</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
55			<b>Подъем «елочкой».</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках
56			<b>Одновременный одношажный ход</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках
57			<b>Торможение плугом</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугом Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках
58			<b>Спуски и подъемы</b>	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем

59			<b>Поворот плугом</b>	1	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.</p> <p>Повороты на месте.</p>	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
60			<b>Повороты на месте.</b>	1	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.</p> <p>Повороты на месте.</p>	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
61			<b>Повороты на месте.</b>	1	<p>Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости.</p>	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
62			<b>Прохождение дистанции 3,5 км.</b>	1	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Соревнования по лыжным гонкам.</p> <p>Контроль прохождения дистанции 1км.</p>	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
63			<b>Лыжные гонки 1 км.</b>	1	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.</p>	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
64			<b>Спуски с горки</b>	1	<p>Техника безопасности при спусках и подъемах.</p> <p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.</p>	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем
65			<b>Спуски с уклонов под 45 градусов</b>	1	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.</p>	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем

66			Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.</p> <p>Сдача задолжниками учебных нормативов.</p>	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах
<b>Спортивные игры – 12 часов</b>						
67			Стойка и перемещение игрока	1	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
68			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
69			Передача мяча сверху двумя руками	1	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной.. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
70			Нижняя прямая подача мяча	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
71			Нижняя прямая подача мяча через сетку	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
72			Прием мяча снизу	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками	<b>Уметь</b> играть в волейбол по

			<b>после подачи</b>		в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	упрощенным правилам
73			<b>Прием мяча сверху двумя руками</b>	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
74			<b>Нападающий удар после подбрасывания партнером.</b>	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
<b>Плавание - 4 часа.</b>						
7 5			<b>Техника плавания.</b>	1	Техника безопасности. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса .Координационные упражнения на суше .Игры на воде.	<b>Знать технику безопасности. Уметь:</b> выполнять специальные плавательные упражнения для изучения брасса
7 6			<b>Техника плавания.</b>	1	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища .Игры на воде. Значение плавания для развития координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять правильно движения рук и ног техники брасса.
7 7			<b>Развитие координационных способностей.</b>	1	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса .Плавание брассом в полной координации . Плавание как средство отдыха.	<b>Уметь:</b> выполнять плавание брассом в полной координации
7 8			<b>Развитие выносливости.</b>	1	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди .Координационные упражнения на суше Игры на воде.	<b>Уметь:</b> выполнять плавание брассом в полной координации

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

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

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

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
	по	пла				
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>						
79			<b>Прыжки в высоту способом «перешагивания»</b>	1	Прыжок в высоту с 5–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега
80				1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3 минут.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега
81				1	Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 4 минут.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега
82				1	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега
<b>Спортивные игры – 6 часов</b>						
83			<b>Передача мяча двумя руками после перемещения</b>	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
84			<b>Прием мяча снизу</b>	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя	<b>Уметь</b> играть в волейбол по

			<b>двумя руками</b>		руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	упрощенным правилам
85			<b>Нижняя прямая подача мяча.</b>	1	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
86			<b>Подача мяча через сетку</b>	1	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
87			<b>Передача мяча сверху над собой</b>	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
88			<b>Передача мяча сверху над собой через сетку</b>	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты на быстроту и точность. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам

**Легкая атлетика - 6 часов**

89			<b>Бег 60 метров</b>	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	
90			<b>Метание теннисного мяча на дальность</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены.  Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 -10метров.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
91			<b>Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
92			<b>Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега.  Эстафетный бег до 40 метров этап.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	
93			<b>Бросок набивного мяча (2 кг.)</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	<b>Уметь</b> вести бег на длинные дистанции	
94			<b>Кроссовая подготовка 1 км.</b>	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.		
<b>Спортивные игры «мини футбол - 9 часов»</b>							
95			<b>Правила ТБ на уроках футбола</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	<b>Уметь</b> играть мини футбол	

96		<b>Основы приемы само контроля</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	<b>Уметь</b> играть мини футбол
97		<b>Оказание первый помощи при травмах</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	<b>Уметь</b> играть мини футбол
98		<b>Удары не подвижному мячу.</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	<b>Уметь</b> играть мини футбол
99		<b>Удары по катающемуся мячу разными частями подъема</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	<b>Уметь</b> играть мини футбол
100		<b>Ведение мяча с изменением направления</b>	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	<b>Уметь</b> играть мини футбол
101		<b>Ведение мяча с изменением направления</b>	1	Ведение мяча с изменением направления	<b>Уметь</b> играть мини футбол
102		<b>Остановка мяча</b>	1	Остановка мяча	<b>Уметь</b> играть мини футбол  Передавать, останавливать и вести мяч
103		<b>Удары по воротам с ходу.</b>	1	Удары по воротам с ходу.	<b>Уметь</b> играть мини футбол
104		<b>Игра вратаря</b>	1	Игра вратаря	<b>Уметь</b> играть мини футбол
105		<b>Учебно-тренировочная игра</b>	1	Учебно-тренировочная игра	<b>Уметь</b> играть мини футбол



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 класса

Рабочая программа в 8 классе разработана на основе Федерального компонента государственного Стандарта основного и общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 года №1089), Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011), методического письма МО и Н РФ «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях ведения Федерального компонента государственного Стандарта общего образования», Письма МО РФ «О введении 3 часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ» (Письмо от 08.10.2010 года №ИК-1494/19), Образовательной программы 7-9 классы №159 от 01.09.2011 года, Учебного плана МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 6» №181 от 29.08. 2017 года, Календарного графика школы №180 от 29.09.2017 года

В соответствии с ФБУП, Письма МО и Н РФ «О введении 3 часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ» (Письмо от 08.10.2010 года №ИК-1494/19), на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится **105 часов, 3 часа** в неделю, исходя из **35 учебных недель за год**, что соответствует учебному плану школы. Название программы: Физическая культура.

Программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую* часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть программы направлена на овладение обучающимися основами технических и тактических действий, приемами и физическими упражнениями из таких видов спорта, как баскетбол наиболее развитых и популярных в школе. Для изучения теоретических сведений выделяется время в процессе урока и на вводных уроках каждой четверти.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 5 контрольных упражнений (тесты) для определения уровня развития физической подготовленности.

Данная рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий пояснительную записку, содержание программы, и календарно-тематическое планирование с распределением учебных часов по разделам и темам. Программа определяет содержание предмета основной школы и отражает требования «Обязательного минимума» к общеобразовательной подготовке школьников по физической культуре. Содержание программы представляет собой единство процесса освоения основ физической культуры и здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительной деятельности, спортивно-оздоровительной деятельности и процесса формирования умений использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

В содержание программы реализован *актуальный в настоящее время* личностно-ориентированный, здоровье сберегающий подход к обучению, что выражается в установлении взаимосвязи между процессом обучения и спортивно-оздоровительной деятельности уроков физической культуры.

**Целью** программы является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли формирований здорового образа жизни.
- Развитие основных физических качеств и способности, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

- Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Воспитание устойчивых интересов и положительных эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

при составлении рабочей программы были учтены обще учебные навыки и умения учащихся полученные в 7 классе. В 8 классе учатся 17 учащихся,

6 девочек, 11 мальчиков. Уровень физической подготовленности средний. разработке рабочей программы были учтены:

7. Культурно-исторические традиции региона, его географические и климатические условия.
8. Состояние здоровья обучающихся, показатели из физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.
9. Основные направления развития физической культуры: оздоровительное направление, спортивное направление, общеразвивающее направление.

**К концу года учащиеся должны:**

### **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха 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 знаний по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1. Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

## **1.2. Социально-психологические основы.**

. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

## **1.3. Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

## **1.4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

## **1.5. Подвижные игры.**

### ***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.

### ***Баскетбол***

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

### ***Мини-футбол***

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

## **1.6. Лыжная подготовка.**

Терминология и техника лыжной подготовки. Правила и организация проведения занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

## **1.7. Плавание.**

Кроль на груди и спине, брасс. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

## 1.8 Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

## 1.9. Легкоатлетические упражнения.

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

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

## 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

## III. Учебно-методическое обеспечение.

*Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:*

Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

Физкультура. 8 класс: поурочные планы /авт.-сост. Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю. Уточкин – Волгоград: Учитель , 2008

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

### Календарно-тематическое планирование

#### 8 класс

#### Общее количество учебных часов на I четверть – 24 часа

**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.

Номер занятия	Дата проведения		Тема урока	КОЛ-ВО часов	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала
	По плану	Фактически				
<b>Легкая атлетика -11 часов</b>						
1	05.09		<b>Низкий старт</b>	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а. <b>Знать технику бега</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта.
2	06.09		<b>Бег 30 метров</b>	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.
3	07.09		<b>Бег с ускорением 70–</b>	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с

			<b>80 м,</b>		беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	низкого старта.
4	12.09		<b>Бег на результат 100 метров</b>	1	ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать. 100 м с максимальной скоростью.
5	13.09		<b>Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега</b>	1	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч.
6	14.09		<b>Прыжок в длину с разбега.</b>	1	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч
7	19.09		<b>Метание малого мяча</b>	1	Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки), до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч.
8	20.09		<b>Бег на средние дистанции</b>	1	Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1000.
9	21.09		<b>Бег на средние дистанции</b>	1	Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1000.
10	26.09		<b>Кроссовая</b>	1	Бег (15 мин) в равномерном темпе. Специальные беговые	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 2000.

			<b>подготовка</b>		упражнения. Развитие выносливости.	
11	27.09		<b>Кроссовая подготовка</b>	1	Бег (15 мин) в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 2000.
12	28.09		<b>Повороты с мячом и без мяча</b>  <b>Передачи мяча</b>		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.  Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в играх.
13	03.10		<b>Броски мяча по кольцу</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
14	04.10		<b>Штрафной бросок</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
15	05.10		<b>Передачи мяча разными способами в движении.</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
16	10.10		<b>Передачи мяча разными способами в движении.</b>	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.

17	11.10		<b>Бросок одной рукой от плеча с места</b>  <b>Учебная игра 3х3 ,4х4</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
18	12.10		<b>Технические действия в защите.</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
19	15.10		<b>Учебно – тренировочная игра 3х3 ,4х4</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
20	17.10		<b>Игровые задания 3х3 ,4х4</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
21	18.10		<b>Учебно – тренировочная игра</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.
22	19.10		<b>Стойка и передвижения игрока.</b>	1	Стойки и передвижения игрока .Комбинация из разученных перемещений . Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	<b>Уметь;</b> играть в волейбол по упрощенным правилам  Выполнять технические приемы.
23	24.10		<b>Комбинации из разученных</b>	1	Стойки и передвижения игрока .Комбинация из разученных	<b>Уметь;</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические приемы.



			<b>перемещений</b>		перемещений . Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	
24	25.10		<b>Передача мяча над собой</b>	1	Стойки и передвижения игрока .Комбинация из разученных перемещений . Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	<b>Уметь;</b> играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять технические приемы.
25	26.10		<b>Нижняя прямая подача.</b>		Стойки и передвижения игрока .Комбинация из разученных перемещений . Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	<b>Уметь;</b> играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять технические приемы.
26	29.10		<b>Верхняя прямая подача</b>		Стойки и передвижения игрока .Комбинация из разученных перемещений . Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	<b>Уметь;</b> играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять технические приемы.

### Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час

Знать:

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.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	количество часов	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала
	По плану	фактически				
<b>Гимнастика – 15 часов</b>						
27	07.11		<b>Кувырок вперед и назад</b>	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов.

					способностей.	
28	08.11		<b>Длинный кувырок (м.)</b> <b>Кувырок назад в полушпогат (д)</b>	1	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов.
29	09.11		<b>Мост –девочки</b> <b>Стойка на голове – мальчики</b>	1	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов.
30	14.09		<b>Акробатические элементы</b>	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов.
31	15.11		<b>Лазание по канату в два приема</b>	1	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять технику лазания по канату.
32	16.11		<b>Лазание по канату</b>	1	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять технику лазания по канату.
33	21.11		<b>Висы и упоры.</b> <b>Строевые упражнения</b>	1	Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении (сочетание движений рук и ног).  Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять висы на низкой перекладине.

34	22.11		<b>Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).</b>	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.
35	23.11		<b>Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).</b>	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики).  Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.
36	28.11		<b>Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).</b>	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат.  <b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине.

37	29.11		<b>Прикладные упражнения.</b>	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии.
38	30.11		<b>Строевые упражнения.</b>	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии.
39	05.12		<b>Упражнения в равновесии</b>	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке.
40	06.12		<b>Комбинация в равновесии</b>	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения.
41	07.12		<b>Комбинация в равновесии</b>		Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения.
42	12.12		<b>Элемент единоборство</b>	1	Правила технике безопасности на занятиях единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Игра «Выталкивание из круга.	<b>Знать</b> правила техники безопасности.
43	13.12		<b>Элементы единоборство</b>	1	Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение. Перетягивание	<b>Уметь</b> применять приемы борьбы за выгодное положение.

					палки.	
44	14.12		<b>Элементы единоборство</b>	1	Гигиена борца. . Стойки и передвижения в стойке. Борьба за предмет. Силовые упражнения единоборства в парах.	<b>Уметь</b> бороться за предмет.
45	19.12		<b>Элементы единоборство</b>	1	Влияние занятий единоборством на организма человека. Упражнения по овладению приемами страховки .Игра «бой петухов».	<b>Уметь</b> выполнять примы страховки.
46	20.12		<b>Элементы единоборство</b>	1	Оказание первой помощи при травмах. Борьба руками (армреслинг). Правила борьбы.	<b>Знать</b> правила борьбы армреслинг.
47	21.12		<b>Элементы единоборства</b>	1	Борьба руками (армреслинг).	<b>Закрепить</b> правила борьбы армреслинг.

### Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30 часов

Знать:

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

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

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

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала
	по плану	фактически				
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>						
48	09.01		<b>Одновременный одношажный ход</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах.

					Прохождение дистанции 1 км.	
49	10.01		<b>Попеременный двушажный ход</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах.
50	11.01		<b>Прохождение дистанции 1 км.</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах.
51	16.01		<b>Прохождение дистанции со сменой ходов</b>	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. 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.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах сменой ходов.
52	17.01		<b>Коньковый ход без палок</b>	1	Коньковый ход без палок.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах.
53	18.01		<b>Коньковый ход</b>		Коньковый ход.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах.
54	23.01		<b>Спуск и подъемы</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках.
55	24.01		<b>Поворот «плугом»</b>	1	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.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках.

56	25.01		<b>Подъема «елочкой»</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.
57	30.01		<b>Спуски в средней стойке</b>	1	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.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.
58	31.01		<b>Прохождение дистанции 2 – 2,5км.</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы.
59	01.02		<b>Прохождение дистанции 2 - 3 км.</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.
60	06.02		<b>Круговая эстафета</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.
61	07.02		<b>Лыжная эстафета.</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 08.02среднем темпе до 4 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах в среднем темпе.
62	08.02		<b>Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности</b>	1	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.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах по пересеченной местности.

63	13.02		<b>Лыжные гонки до 1 км.</b>	1	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Соревнования.</p> <p>Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.</p>	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.
64	14.02		<b>Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.</b>	1	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом».</p> <p>Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.</p>	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах.
65	15.02		<b>Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.</b>	1	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.</p> <p>Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.</p> <p>Сдача задолжниками учебных нормативов.</p>	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе.
66	20.02		<b>Передача над собой</b>	1	<p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.</p>	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
67	21.02		<b>Верхняя передача в парах через сетку.</b>	1	<p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.</p>	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
68	22.02		<b>Прямой нападающий удар</b>	1	<p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.</p> <p>Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 1Игра по</p>	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.



					упрощенным правилам.	
69	27.02		<b>Игра по упрощенным правилам</b>	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
70	28.02		<b>Передачи мяча</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.  Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в играх.
71	01.02		<b>Броски мяча по кольцу</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
72	06.03		<b>Штрафной бросок</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
<b>Плавание - 5 часов</b>						
73	07.03		<b>Основы знаний по плаванию.</b>	1	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	<b>Знать</b> основные признаки техники плавания.
74	08.03		<b>Основы знаний по плаванию</b>	1	Самоконтроль на занятиях плаванием.	<b>Знать</b> правила движения рук и ног при технике брасса.
75	13.03		<b>Техника плавания</b>	1	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше.	<b>Уметь</b> выполнять правильно движения рук и ног при технике брасса.

76	14.03		<b>Техника плавания</b>	1	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	<b>Уметь</b> выполнять специальное плавательное упражнения для изучения кроля на груди.
77	15.03		<b>Техника плавания</b>	1	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.	<b>Уметь</b> выполнять специальное плавательное упражнения для изучения кроля на спине.

### Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть – 28 часов

#### Знать:

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

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

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

Номер	Дата проведения	Тема урока	кол-во часов	Виды учебной деятельности.	Планируемые результаты освоения материала.
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>					
78	29.03	<b>Прыжки в высоту способом «перешагивания»</b>	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3x10 м.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов.
79	03.04		1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов.
80	04.04	<b>Метание малого мяча</b>	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность.
81	05.04	<b>Метание малого мяча</b>	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность.

			<b>на дальность</b>		Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	
<b>Спортивные игры - 6 часов</b>						
82	10.04		<b>Нижняя прямая подача мяча</b>	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
83	11.04		<b>Нижний прием подачи</b>	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре.
84	12.04		<b>Нападающий удара</b>	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.
85	17.04		<b>Учебно – тренировочная игра</b>	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре.
86	18.04		<b>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</b>	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.  Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре.

					свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей.	
87	19.04		<b>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</b>	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре.
<b>Легкая атлетика – 7 часов</b>						
88	24.04		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	1	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.
89	25.04		<b>Бег 30 метров</b>	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.
90	26.04		<b>Бег 30 метров</b>	1	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.
91	01.05		<b>Бег 60 метров</b>	1	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.
92	02.05		<b>Кроссовая подготовка</b>	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут.

					развития выносливости.	
93	03.05		<b>Кроссовая подготовка</b>	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут.
94	08.05		<b>Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)</b>	1	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки.)
<b>Футбол - 8 часов</b>						
95	09.05		<b>Правила ТБ на уроках футбола</b>	1	Правила ТБ на уроках футбола Правила игры в футбол Удары по мячу головой.	Правила ТБ на уроках футбола.
96	10.05		<b>Правила игры в футбол</b>	1	Правила ТБ на уроках футбола Правила игры в футбол Удары по мячу головой.	<b>Знать</b> правила игры в футбол. <b>Уметь</b> вести мяч с изменением направления движения.
97	15.05		<b>Подъемы мяча</b>	1	Правила ТБ на уроках футбола Правила игры в футбол Удары по мячу головой.	<b>Знать</b> правила игры в футбол. <b>Уметь</b> вести мяч с изменением направления движения.
98	16.05		<b>Удары по мячу головой</b>	1	Правила ТБ на уроках футбола Правила игры в футбол Удары по мячу головой	<b>Знать</b> правила игры в футбол. <b>Уметь</b> вести мяч с изменением направления движения.
99	17.05		<b>Удары по воротам с ходу после ведения</b>	1	Уметь правильно наносить удар по воротам.	<b>Знать</b> правила игры в футбол. <b>Уметь</b> правильно наносить удар.
100	22.05		<b>Текущей.</b>	1	Ведения мяча с изменением скорости направления	Текущей.

					движения.	
101	23.05		<b>Взаимодействие игроков</b>	1	Учебная игра футбол.	<b>Знать</b> правила игры в футбол. <b>Уметь</b> вести мяч с изменением направления движения.
102	24.05		<b>Учебная игра-футбол</b>	1	Учебная игра футбол.	<b>Знать</b> правила игры в футбол. <b>Уметь</b> вести мяч с изменением направления движения.
<b>Туризм - 3 часа</b>						
103	29.05		<b>Туризм</b>	1	Техника безопасности при туристических походах Страховка и само страховка.	<b>Знать</b> технику безопасности при туристических походах.
104	30.05		<b>Туристический быт</b>	1	Доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.	<b>Знать</b> технику безопасности при туристических походах.
105	31.05		<b>Туристический поход</b>	1	Определение азимута на открытой и закрытой местности.	<b>Знать</b> технику при туристических походах.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 класса

Рабочая программа в 9 классе разработана на основе Федерального компонента государственного Стандарта основного и общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 года №1089), Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011), методического письма МО и Н РФ «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях ведения

Федерального компонента государственного Стандарта общего образования», Письма МО и Н РФ «О введении 3 часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ» (Письмо от 08.10.2010 года №ИК-1494/19) , учебного плана МБОУ «Основная общеобразовательная школа» на 2015-2016 учебный год.

В соответствии с ФБУП, Письма МО и Н РФ «О введении 3 часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ» (Письмо от 08.10.2010 года №ИК-1494/19), на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа, 3 часа в неделю, исходя из 34 учебных недель за год, что соответствует учебному плану школы.

Данная рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий пояснительную записку, содержание программы, и календарно-тематическое планирование с распределением учебных часов по разделам и темам. Программа определяет содержание предмета основной школы и отражает требования «Обязательного минимума» к общеобразовательной подготовке школьников по физической культуре. Содержание программы представляет собой единство процесса освоения основ физической культуры и здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительной деятельности, спортивно-оздоровительной деятельности и процесса формирования умений использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 5 контрольных упражнений (тесты) для определения уровня развития физической подготовленности.

В содержание программы реализован *актуальный в настоящее время* личностно-ориентированный, здоровьесберегающий подход к обучению, что выражается в установлении взаимосвязи между процессом обучения и спортивно-оздоровительной деятельностью уроков физической культуры.

**Целью** программы является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли формирований здорового образа жизни.
- Развитие основных физических качеств и способности, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
- Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- Воспитание устойчивых интересов и положительных эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

При составлении рабочей программы были учтены обще учебные навыки и умения учащихся полученные в 8 классе. В 9 классе учатся 11 учащихся, 4 девочек, 8 мальчиков. Уровень физической подготовленности ниже среднего. Мальчики увлекаются игровыми видами спорта (баскетбол).

При разработке рабочей программы были учтены:

10. Культурно-исторические традиции региона, его географические и климатические условия.
11. Состояние здоровья обучающихся, показатели из физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.
12. Основные направления развития физической культуры: оздоровительное направление, спортивное направление, общеразвивающее направление.

**К концу года учащиеся должны:**

### **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха 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 движения;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	<b>Базовая часть.</b>	96				



1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивная игра волейбол	12			12	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Элементы единоборств			В процессе урока 3 часа		
1.5	Легкая атлетика	21	12			9
1.6	Лыжная подготовка	18			18	
1.7	Спортивная игра баскетбол	15	15			
1.8	Футбол	8				8
1.9	Плавание	4				4
2	Вариативная часть	6				
2.1	Спортивная игра волейбол	6		3		3
	<b>Итого:</b>	102	27	21	30	24

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**1.1. 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.

## **1.2. 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.

## **1.3. Культурно-исторические основы.**

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

## **1.4. Приемы закаливания.**

Пользование баней

## **1.5. Подвижные игры.**

### ***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.

### ***Баскетбол***

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

### ***Мини-футбол***

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

## **1.6. Лыжная подготовка.**

Терминология и техника лыжной подготовки. Правила и организация проведения занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

### 1.7. Плавание.

Кроль на груди и спине, брасс. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

### 1.8 Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

### 1.9. Легкоатлетические упражнения.

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

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

## 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### III. Учебно-методическое обеспечение

*Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:*

Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

Физкультура. 9 класс: поурочные планы /авт.-сост. Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю. Уточкин – Волгоград: Учитель , 2008

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2011

**Календарно - тематическое планирование - 9 класс**

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

№ пп	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
					план	Факт.
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>						
1	<b>Основы знаний. Низкий старт</b>	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж Т/Б по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать требования инструкций.  Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
2	<b>Спринтерский бег Бег 30 метров</b>	1	Основы самообучения двигательным действиям. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи		

3	<b>Эстафетный бег</b>	1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		
4	<b>Бег 60 метров</b>	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге		
5	<b>Прыжок в длину с разбега</b>	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	10.09	
6	<b>Метание малого мяча</b>	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	14.09	
7	<b>Прыжок в длину с разбега</b>	1	Прыжок в длину с 11-13 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	17.09	
8	<b>Бег на средние дистанции</b>	1	Метание мяча на дальность с учетом результата. Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать мяч на дальность с места и с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	17.09	
9	<b>Бег на средние дистанции</b>	1	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости	21.09	
10	<b>Кроссовая подготовка</b>	1	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые	Уметь: бегать на дистан-	24.09	

			упражнения. Развитие выносливости	цию 2000 м		
11	Кроссовая подготовка	1	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	24.09	

**Баскетбол – 16 часов**

12	<b>Позиционное нападение со сменой мест</b>	1	<b>Инструктаж Т/Б по баскетболу.</b> История баскетбола.  Технические приемы игры.  Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Знать инструкцию. Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	28.09	
13	<b>Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5</b>	1	Тактические действия в баскетболе. Наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	01.10	
14	<b>Личная защита в игровых взаимодействиях</b>	1	Наблюдение за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	05.10	
15	<b>Бросок двумя руками от головы в прыжке</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	08.10	
16	<b>Штрафной</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре	08.10	

	<b>бросок</b>		игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра	технические приемы		
17	<b><u>Штрафной</u></b> <b><u>Бросок</u></b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	12.10	
18	<b><u>Позиционное нападение</u></b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	15.10	
19	<b>Позиционное нападение</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	15.10	
20	<b>Личная защита 4x4, 5x5 на одну корзину</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	19.10	
21	<b>Учебно – тренировочная игра 3x3,4x4.</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра. <b>Судейство спортивных соревнований.</b>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	22.10	
22	<b>Учебно-игра 5x5.</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра. <b>Судейство спортивных соревнований</b>	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	22.10	
23	<b>Стойка передвижения игрока</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре дтехнические приемы	26.10	
24	<b>Верхняя прямая подача</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	29.10	



			игр.			
25	<b>Верхняя прямая подача</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	29.10	
26	<b>Прием мяча двумя руками снизу</b>	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
27	<b>Учебно-тренировочная игра</b>		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		

**Общее количество учебных часов на II четверть - 21ч.**

№ пп	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
					план	Факт.
<b>Гимнастика -18 часов</b>						
28	<b>Основы знаний. Акробатика Кувырки вперед и назад слитно</b>	1	<b>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.</b> История гимнастики. Физическая культура и олимпийское движение в России. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения.  Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки.  Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и	Знать технику безопасности.  Уметь применять приемы страховки и само страховки, выполнять кувырки вперед и назад слитно		

			назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка.			
29	<b>Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики).</b>  <b>Равновесие на одной ноге (девочки)</b>	1	<p>Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед и назад, полушпагат.</p> <p>Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		
30	<b>Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики).</b>  <b>Равновесие на одной выпад вперед (девочки).</b>	1	<p>Значение гимнастических упражнений для формирования и коррекции правильной осанки. Страховка и самостраховка во время занятий. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). Развитие координационных способностей. Комплекс ритмической гимнастики.</p>	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полета, комбинацию из акробатических элементов		
31	<b>Акробатические элементы</b>	1	<p>Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов		
32	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад	1	<p>Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p>	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов		

	в полушпагат (д.).			ских элементов		
33	<b>ОРУ в движении.</b>	1	<p>Комплекс акробатических элементов:</p> <p><b>Мальчики.</b> (И. п. – о. с. Махом одной и толчком другой через стойку на руках кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед в сед с прямыми ногами руки вверх. Наклон вперед и перекатом назад кувырок назад в упор согнувшись. Стойка на голове силой с прямыми ногами. Упор присев и о. с.).</p> <p><b>Девочки.</b> (И. п. – о. с. С шагом равновесие (ласточка), одну руку вперед, другую назад. Выпрямляясь, руки в стороны, ногу вперед. 2-3 шага разбега, перекидной прыжок в положении выпада, руки в стороны. Опусканием назад «мост». Встать с «моста». Упор присев и стойка на лопатках с прямыми ногами без опоры рук. Кувырок назад полушпагат, руки в стороны. Упор присев и прыжок прогнувшись «доскок» в о. с.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p>	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов		
34	<b>Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).</b>	1	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
35	<b>Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).</b>	1	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
36	<b>Размахивание и соскок</b>	1	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям</p>	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
37	<b>Подъема</b>	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	Уметь выполнять строевые		

	<b>переворотом.подтягиваний в висе: мальчики.</b>  <b>Поднятие ног в висе: девочки</b>		Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	упражнения, упражнения в висе		
38	<b>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.</b>	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе		
39	<b>Упражнения на гимнастической скамейке</b>	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе		
40	<b>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.</b>		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		
41	<b>Лазание по канату</b>	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения. Борьба как один из видов единоборств, ее влияние на организм человека.  Правила техники безопасности. Гигиена борца.  Стойки, передвижения в стойке. Силовые упражнения в парах. Развитие двигательных способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках.  Знать технику безопасности  Уметь демонстрировать технику стоек, передвижений в стойке		
42	<b>Лазание по канату в два приема</b>	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на		

			Прикладные упражнения	плечах на неуравновешенной опоре		
43	<b>Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения</b>	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату  ТБ. Приемы борьбы - стойки, передвижения в стойке. Силовые упражнения в парах.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием.  Знать ТБ  Уметь демонстрировать приемы борьбы.		
44	<b>Опорный прыжок</b>	1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Элементы техники борьбы. Приемы страховки.	Уметь выполнять опорный прыжок,  Демонстрировать элементы техники борьбы		
45	<b>Опорный прыжок</b>	1	Техника опорного прыжка.  Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.  Приемы борьбы - захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	Уметь выполнить опорный прыжок, демонстрировать технические приемы борьбы		

**Общее количество учебных часов на III четверть - 30ч.**

№ пп	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
					план	Факт.
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>						
	<b>Попеременный</b>	1	Лыжный спорт-история. ТБ на уроках по лыжной	Знать технику безопасности		

49	<b>двухшажный ход</b>		<p>подготовке. Влияние занятий лыжным спортом на организм.</p> <p>Оказание первой помощи при обморожении и травмах.</p> <p>Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.. Прохождение дистанции 1 км</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах,</p> <p>Оказывать первую помощь</p>		
50	<b>Одновременный двухшажный</b>	1	<p>Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. прохождение отрезков на скорость</p> <p>По100- 150 м 4-6 раз.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Знать правила выполнения двигательных действий на занятиях по лыжной подготовке</p> <p>Уметь: передвигаться на лыжах различными способами</p>		
51	<b>Переход с одного хода на другой</b>	1	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Передвижения по пересеченной местности с равномерной интенсивностью с использованием одновременных и попеременных ходов</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p>	<p>Уметь демонстрировать переход с одного хода на другой</p>		
52	<b>Одновременный одношажный ход</b>	1	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Одновременный одношажный ход. прохождение отрезков на скорость</p> <p>по 150 м 4-5 раз.</p> <p>Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.</p>	<p>Уметь: Передвигаться на лыжах</p>		
53	<b>Одновременный безшажный ход</b>	1	<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево.</p>	<p>Уметь: Передвигаться на лыжах</p>		

			Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.			
54	<b>Коньковый ход без палок</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе Коньковый ход без палок	Уметь передвигаться на лыжах без палок		
55	<b>Коньковый ход без палок</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе Коньковый ход без палок	Уметь передвигаться на лыжах демонстрируя различные способы		
56	<b>Преодоление контр уклонов</b>	1	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Передвижения по пересеченной местности с равномерной интенсивностью с использованием одновременных и попеременных ходов  до 4 км (мальчики) и 3 км (девочки)	Уметь: передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
57	<b>Попеременный четырехшажный ход</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
58	<b>Подъём скользящим шагом</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Развитие скоростно-силовых качеств. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе Подъём скользящим шагом. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.	Уметь выполнять подъем скользящим шагом  Демонстрировать попеременный четырехшажный ход		
59	<b>Поворот «плугом»</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе Поворот «плугом»	Уметь выполнять поворот «плугом», демонстрировать попеременный четырехшажный ход		

60	<b>Прохождение дистанции 2 -3 км.</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Эстафета с этапами 200-400м. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
61	<b>Попеременный четырехшажный ход</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
62	<b>Преодоление контр уклонов</b>	1	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
63	<b>Прохождение дистанции 1км в м.т.</b>	1	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции со сменой ходов <b>по пересеченной местности</b> . Развитие выносливости	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
64	<b>Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Предварительные соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
65	<b>Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе</b>	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со Ком-плекс 3спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
66	<b>Прохождение дистанции 2 -3 км.</b>	1	Правила проведения соревнований. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.	Уметь: передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
<b>Волейбол - 12часов</b>						



67	<b>Верхняя прямая подача</b>	1	<p><b>Инструктаж Т/Б по волейболу.</b></p> <p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. История развития футбола.</p> <p>СУ и технические действия без мяча. Терминология и техника игры. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Поддача снизу, прием мяча, Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	<p>Знать технику безопасности.</p> <p>Терминологию игры.</p> <p>Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.</p>		
68	<b>Прием мяча снизу</b>	1	<p>Правила игры. Нормы этического общения и взаимодействия в игре.</p> <p>Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	<p>Знать правила и терминологию игры</p> <p>Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.</p>		
69	<b>Нижняя прямая подача</b>		<p>Правила игры. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.</p>		
70	<b>Верхняя прямая подача</b>	1	<p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Правила игры. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы</p>		
71	<b>Нападающий удар при встречных передачах.</b>	1	<p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие</p>	<p>Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы</p>		

			координационных способностей			
72	<b>Нападающий удар</b>	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
73	<b>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону</b>	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
74	<b>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону</b>	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
75	<b>Нападающий удар при встречных передачах</b>	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		
76	<b>Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b>	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре		
77	<b>Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b>	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре		

78	<b>Игра по правилам</b>	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Знать правила игры. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		
----	-------------------------	---	---	--	--	--

**Общее количество учебных часов на IV четверть - 24ч.**

№ пп	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведе ния	
					план	Факт.
<b>Волейбол – 3 часа</b>						
79	<b>Волейбол Передача мяча сверху и снизу</b>	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на ур.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
80	<b>Нижняя прямая подача.</b>	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
81	<b>Прием мяча снизу</b>	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		

			координационных способностей			
<b>Мини футбол – 8 часов</b>						
82	<b>Основные технико-тактические действия игры футбол</b>	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности. Стойки и перемещения игрока, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Комбинация «скрещивание». Двухсторонняя игра .взаимодействие двух игроков.	Знать правила ТБ на занятиях.  Знать технику безопасности Уметь: демонстрировать стойку игрока.		
83	<b>Удары с места и в движении</b>	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы. Удары по мячу головой Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра 2:3,3:4в одни ворота	Применять нормы этического общения в повседневной жизни  Уметь: демонстрировать удары по мячу, вбрасывания.		
84	<b>Остановка мяча</b>	1	Остановка катящегося мяча. Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Комбинации из освоенных элементов игры. Учебная игра 3:3,4:4. Развитие быстроты.	Уметь выполнять специальные упражнения		
85	<b>Техника ведение мяча</b>	1	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием стоящих и лежащих предметов Комбинации из освоенных элементов игры. Взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра 3:3, 4:4.Развитие скоростно силовых качеств.	Уметь выполнять элементы техники передвижений вести мяч с изменением скорости и направления.		
86	<b>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника</b>	1	Групповые и индивидуальные тактические действия. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом. Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра3:3,4:4	Уметь вести мяч с изменением скорости и направления.		
87	<b>Ведение мяча с активным сопротивлением</b>	1	Групповые и индивидуальные тактические действия. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом. Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра3:3,4:4	Уметь вести мяч с изменением скорости и направления.		

	<b>защитника</b>				
88	<b>Игра по основным правилам</b>	1	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием стоящих и лежащих предметов Комбинации из освоенных элементов игры. Взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра 3:3, 4:4. Развитие скоростно силовых качеств.	Уметь вести мяч с изменением скорости и направления.  Уметь использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических качеств..	
89	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	1	Судейство спортивных соревнований. Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием стоящих и лежащих предметов Комбинации из освоенных элементов игры. Взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра 7:7, 8:8. Развитие скоростно силовых качеств.	Уметь: Осуществлять судейство  Уметь использовать игру в мини-футбол как средство активного отдыха.	
<b>Легкая атлетика - 9 часов</b>					
90	<b>Прыжки в высоту способом «перешагивания»</b>	1	Охрана труда при занятии легкой атлетикой.  Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования	
91	<b>Бег 60 метров</b>		Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств  Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном бег	
94	<b>Метание малого мяча</b>	1	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега	

95	<b>Бег на длинные дистанции</b>		Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
96	<b>Бег на 1000 м</b>	1	Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		
97	<b>Бег по пересеченной местности</b>	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
98	<b>Бег 2000, 3000 метров</b>	1	Основы организации и проведения пеших туристических походов. Физические упражнения туристической подготовки. Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости	Знать правила проведения туристических походов.  Уметь пробегать		
<b>Плавание – 4 часа</b>						
99	<b>Техника плавания</b>	1	Странички истории. Роль и значение плавания в формировании здорового образа жизни человека. Правила ТБ по плаванию.  Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль, брасс. Развитие двигательных способностей.  Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать правила ТБ. Уметь выполнять имитационные плавательные упражнения		
100	<b>Ныряние в длину</b>	1	Способы закаливания организма. Приемы самомассажа и релаксации. Комплекс дыхательной гимнастики. Координационные упражнения на суше. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Челночный бег. развитие выносливости.	Знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа  Уметь выполнять комплекс дыхательной гимнастики		

101	<b>Способы освобождения от захватов тонущего</b>	1	<p>Личная и общественная гигиена. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.</p> <p>Координационные упражнения на суше.</p> <p>Совершенствование техники плавания способами кроля, брасса, технику старта и поворота. Нырание в длину. Проплывание тренировочной дистанции 50м. избранным стилем.</p>	<p>Знать и соблюдать требования в местах проведения занятий. Уметь демонстрировать основные способы освобождения от захватов тонущего; способы плавания, ныряния в длину. Развитие выносливости.</p>		
102	<b>Способы транспортировки пострадавших в воде.</b>	1	<p>Оказание первой помощи. Упражнения на развитие системы дыхания.</p> <p>Координационные упражнения на суше.</p> <p>Совершенствование техники плавания способами кроля, брасса, технику старта и поворота. Нырание в длину. Проплывание тренировочной дистанции 100м. избранным стилем.</p>	<p>Знать способы оказания первой помощи</p> <p>Уметь применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>		