****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Ком-ксная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданеви-М.: Просвещение, 2012). Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель- предмет в средней школе, на его преподавание отводится (102) часов в год.

 *Цель обучения* — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и ор­ганизации активного отдыха.

*Задачи обучения:*

* укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармо­ничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений само­регуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точ-

ность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способно­стей;

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости во время выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприя­тие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
* В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится 3 часа в неделю как обязатель­ный предмет в средней школе, на его преподавание отводится (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, V. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базо-*и *вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонен-учебного плана, региональный компонент *(кроссовую подготовку заменили на лыжную подготовку).* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой . Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

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

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала |  | Количество часов (уроков) |  |
|  | Класс |  |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | В процессе урока |  |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

***Волейбол***

*5-9 классы.* 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***

*5-9 классы.* 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.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, раз­витие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гим­настических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способно­стей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнова­ний по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подго­товка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Лыжная подготовка.**

*5-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасно­сти при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

***Демонстрация***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны:

**знать/понимать**

• роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

• правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

• правила поведения на занятиях физической культуры;

**уметь**

• передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

• выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

• выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

• осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

• выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

• преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

• наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

• самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Кол-во** часов | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Основные понятия** | **Вид контроля** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 5.09 |  | Спринтерский бег, эс­тафетный бег (6 ч) | Вводный | 1час | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качествНизкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(60 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Текущий |
| 2 | 6.09 |  | Спринтерский бег, эс­тафетный бег  | Совершенст­вования | 1час | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Текущий |
| 3 | 8.09 |  | Спринтерский бег, эс­тафетный бег  | Совершенст­вования | 1час | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Поднимания туловища за (30сек) | Текущий |
| 4 | 12.09 |  | Спринтерский бег, эс­тафетный бег  | Совершенст­вования | 1час | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эста­фета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега | Текущий |
| 5 | 13.09 |  | Спринтерский бег, эс­тафетный бег  | Совершенст­вования | 1час | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Прыжки в длину с места | Текущий |
| 6 | 15.09 |  | Спринтерский бег, эс­тафетный бег  | Учетный | 1час | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Прыжки в длину с разбега | М.: «5»-8,6 с;«4»-8,9с; «3» —9,1 с;д.: «5»-9,1 с; «4»- 9,3 с; |
| 7 | 19.09 |  | Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги».Метание мяча (4ч) | Комбиниро­ванный | 1час | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития | ***Текущий*** |
| 8 | 20.09 |  | Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». | Комбиниро­ванный | 1час | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Сгибания рук в упоре лежа | ***Текущий*** |
| 9 | 22.09 |  | Метание мяча  | Комбиниро­ванный | 1час | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Бег 2000м | ***Текущий*** |
| 10 | 26.09 |  | Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». | Учетный | 1час | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега Подтягивания | *М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники* |
| 11 | 27.09 |  | Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комбиниро­ванный | 1час | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Пра­вила соревнований. Развитие выносливости | ***Текущий******,*** *М.:**8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00* |
| 12 | 29.09 |  | Бег на сред­ние дистан­ции | Комбинированный | 1час | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м  | Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Пра­вила соревнований. Развитие выносливости |
| 13 | 3.10 |  | Баскетбол (9 ч) | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Броски мяча по корзине после ведения. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей | Оценка техники штрафного броска |
| 14 | 4.10 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Броски мяча по корзине после ведения Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2x1, 3 х2).* Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Текущий |
| 15 | 6.10 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска ссопротивлением. Быстрый прорыв *(2x1, 3x2* | Текущий |
| 16 | 10.10 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска ссопротивлением. Быстрый прорыв *(2x1, 3x2).* | Текущий |
| 17 | 11.10 |  | Баскетбол | КомплексныйКомплексный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Штрафной бросок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | Текущий |
| 18 | 13.10 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | *Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы* | Сочетание приемов передвижений и остановок.Передачи в парах и в движении Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Текущий |
| 19 | 17.10 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | *Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы* | Сочетание приемов передвижений и остановок.Передачи в парах и в движении Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная играСочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная играСочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение | Текущий |
| 20 | 18.10 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы* | Текущий |
| 21 | 20.10 |  | Баскетбол | Комплексный  | 1час | 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 | Текущий |
| 22 | 24.10 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в волейболпо упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | 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 | Текущий |
| 23 | 25.10 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в волейболпо упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | 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 | Текущий |
| 24 | 27.10 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в волейболпо упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | 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 | Текущий |
| 25 | 31.10 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в волейболпо упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | 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 | Текущий |
| 26 | 1.11 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в волейболпо упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках через | Текущий |
| 27 | 10.11 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках через | Текущий |
|  Гимнастика 2 четверть |
| 28 | 14.11 |  | Висы. Строе­вые упражне­ния (3 ч) | Изучение нового мате­риала | 1час | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем перево­ротом в упор толчком двумя руками (м.). Махом од­ной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | Текущий |
| 29 | 15.11 |  | Висы. Строе­вые упражне­ния  | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей | Текущий |
| 30 | 17.11 |  | Висы. Строе­вые упражне­ния  | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий |
| 31 | 21.11 |  | Акробатика, лазание (6 ч) | Изучение нового мате­риала | 1час | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей | Текущий |
| 32 | 22.11 |  | Акробатика, лазание  | Комплексный | 1час | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | Текущий |
| 33 | 24.11 |  | Акробатика, лазание  | Комплексный | 1час | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | Текущий |
| 34 | 28.11 |  | Акробатика, лазание  | Комплексный | 1час | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | Текущий |
| 35 | 29.11 |  | Акробатика, лазание  | Комплексный | 1час | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей | Текущий |
| 36 | 1.12 |  | Акробатика, лазание | Учетный | 1час | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов |
| 37 | 5.12 |  | Акробатика, лазание | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. | Текущий |
| 38 | 6.12 |  | Акробатика, лазание | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения | Текущий |
| 39 | 8.12 |  | Акробатика, лазание | Учетный | 1час | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой | *М.:«5»-1 Ор.; «4»-8р.;«3»-6р.; д.: «5»- 16 р.; «4»-12 р.; «3» — 8 р.* |
| 40 | 12.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового мате­риала | 1час | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна­стики. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |
| 41 | 13.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |
| 42 | 15.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | Текущий |
| 43 | 19.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения | Текущий |
| 44 | 20.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | Текущий |
| 45 | 22.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Учетный | 1час | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Оценка техники опорного прыжка |
| 46 | 26.12 |  | Волейбол | Совершенст-вования | 1час | *Уметь: выполнять такти­ко* | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |
| 47 | 27.12 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь: выполнять такти­ко* |  |
| 48 | 12.1 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь: выполнять такти­ко* | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. | Текущий |
|  3 четверть Лыжная подготовка |
| 49 | 16.1 |  | Лыжная подготовка (18 ч) | Вводный | 1час | *Уметь:* передвигаться без палок, с палками,  | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанцииПравила безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом. | Текущий |
| 50 | 17.1 |  | Лыжная подготовка  | Комбиниро­ванный | 1час | Текущий |  |
| 51 | 19.1 |  | Лыжная подготовка  | Комбиниро­ванный | 1час | Текущий |
| 52 | 23.1 |  | Лыжная подготовка  | Совершен­ствование | 1час | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом. | Текущий |
| 53 | 24.1 |  | Лыжная подготовка  | Совершенствования | 1час |
| 54 | 26.1 |  | Лыжная подготовка  | Совершен­ствование | 1час | ***Уметь:*** выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски.***Уметь:*** выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски. | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами | Оценка техникиторможенияплугом |
| 55 | 30.1 |  | Лыжная подготовка  | Совершен­ствование | 1час |
| 56 | 31.1 |  | Лыжная подготовка  | Совершен­ствование | 1час | ***Уметь:*** выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски. | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот | Оценка техники поворота плугом |
| 57 | 2.02 |  | Лыжная подготовка  | Совершенствования | 1час | ***Уметь:*** выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски. | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом. |  |
| 58 | 6.02 |  | Лыжная подготовка  | Совершен­ствование | 1час | Оценка техники спуска с поворотом |
| 59 | 7.02 |  | Лыжная подготовка  | Учетный | 1час | *Уметь:* проходить дистанцию | Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 2 км. | Текущий |
| 60 | 9.02 |  | Лыжная подготовка  | Комбиниро­ванный | 1час | Текущий |
| 61 | 13.2 |  | Лыжная подготовка  | Комбинированый | 1час | *Уметь:* надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 - 3 раза по 300 м. Прохождение дитанции 3 км.Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 - 3 раза по 300 м. Прохождение дитанции 3 км. | Текущий |
| 62 | 14.2 |  | Лыжная подготовка  | Комбиниро­ванный | 1час | Текущий |
| 63 | 16.2 |  | Лыжная подготовка  | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. |  |  |
| 64 | 20.2 |  | Лыжная подготовка  | Совершенствования | 1час | Развитие скоростной выносливости: повторныеотрезки по 2 - 3 раза по 300 м. Прохождениедитанции 3 км.Развитие скоростной выносливости: повторныеотрезки по 2 - 3 раза по 300 м. Прохождениедитанции 3 км на зачет.Техника ходов, спуски, подъемы. Прохождениелистаниии 4 км | Оценка техникипрохождениядистанции |
| 65 | 21.2 |  | Лыжная подготовка  | Совершенствования | 1час | *Уметь:* надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. |  |  |
| 66 | 27.2 |  | Лыжная подготовка  | Совершенствования | 1час |  |
| 67 | 28.2 |  | Лыжная подготовка  | Учетный | 1час |  | Техника ходов, спуски, подъемы. Прохождениелистаниии 4 км | Текущий |
| 68 | 2.03 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных | Оценка техники штрафного броска |
| 69 | 6.03 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2x1, 3 х2).* Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Текущий |
| 70 | 7.03 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска ссопротивлением. Быстрый прорыв *(2x1, 3x2).* Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебнаяигра. Развитие координационных способностей |
| 71 | 9.03 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | Текущий |
| 72 | 13.3 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | Текущий |
| 73 | 14.3 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | *Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы* | Текущий |
| 74 | 16.3 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы* | Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Текущий |
| 75 | 20.3 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы* | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | Текущий |
| 76 | 21.3 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в волейболпо упрощенным прави­лам; применять в игре технические приемы | 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 | Текущий |
| 77 | 30.3 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час |
| 78 | 3.4 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | Текущий |
|  Легкая атлетика 4 четверть |
| 79 | 4.04 |  | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча (4 ч) | Комбиниро­ванный | 1час | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | *Текущий* |
| 80 | 6.04 |  | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча  | Комбиниро­ванный | 1час | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | *Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м* |
| 81 | 10.4 |  | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча  | Комбиниро­ванный | 1час | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | *Текущий* |
| 82 | 11.4 |  | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча  | Комбиниро­ванный | 1час | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | *Текущий* |
| 83 | 13.4 |  | Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги».Метание мяча (4ч) | Комбиниро­ванный | 1час | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств | *Текущий* |
| 84 | 17.4 |  | Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». | Комбиниро­ванный | 1час | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | *Текущий* |
| 85 | 18.4 |  | Метание мяча  | Комбиниро­ванный | 1час | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | 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 | *Текущий* |
| 86 | 20.4 |  | Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». | Учетный | 1час | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | *М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см* |
| 87 | 24.4 |  | Бег на сред­ние дистан­ции  | Комбиниро­ванный | 1час | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Пра­вила соревнований. Развитие выносливости | *Текущий**М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин* |
| 88 | 25.4 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Текущий |
| 89 | 27.4 |  | Волейбол | Совершенст-вования | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Текущий |
| 90 | 2.05 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | Текущий |
| 91 | 4.05 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час |  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Текущий |
| 92 | 8.05 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |
| 93 | 11.5 |  | Волейбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика Свободного нападения | Оценка техники владения мячом, нападающего удара |
| 94 | 15.5 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика Свободного нападения | Оценка техники владения мячом, нападающего удара |
| 95 | 16.5 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | Текущий |
| 96 | 18.5 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | Текущий |
| 97 | 22.5 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | Текущий |
| 98 | 23.5 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | Текущий |
| 99 | 25.5 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам | от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | Текущий |
| 100 | 27.5 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Текущий |
| 101 | 29.5 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Текущий |
| 102 | 30.5 |  | Баскетбол | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* играть в баскет­бол  | от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на | Текущий |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. **Настольная** книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. **Настольная** книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. **Оценка** качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
8. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 184с. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с.
9. Курысь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей /Владимир Николаевич Курысь. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 264с. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 224с.
10. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006.- 288с.
11. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье /Юрий Леонидович Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. - 26с.
12. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 528с.