****

**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 | 3.09 |  | Спринтер-ский бег,эстафетныйбег | Вводный | 1час | *Уметь:* бегать с макси-мальной скоростью *(60 м* | Низкий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. Бегпо дистанции *(50-60.и).* Встречные эстафеты. Спе-циальные беговые упражнения. ОРУ. Челночныйбег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инст­руктаж по ТБ | Текущий |
| 2 | 6.09 |  | Спринтер-ский бег,эстафетныйбег | Совершенст-вования | 1час | *Уметь:* бегать с максимальной скоро-стью с низкого старта *(60 м* | Текущий |
| 3 | 8.09 |  | Спринтер-ский бег,эстафетныйбег | Совершенст-вования | 1час | *Уметь:* бегать с максимальной скоро-стью с низкого старта *(60 м* | Старт с опорой на одну руку*,* бег по дистан-ции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эс­тафета | Текущий |
| 4 | 10.09 |  | Спринтер-ский бег,эстафетныйбег | Совершенст-вования | 1час | *Уметь:* бегать с максимальной скоро-стью с низкого старта *(60 м* | Старт с опорой на одну руку*,* бег с ускорением*(50-60 м),* финиширование, специальные бе­говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный | Текущий |
| 5 | 13.09 |  | Спринтер-ский бег,эстафетныйбег | Учетный | 1час | *Уметь:* бегать с максимальной скоро-стью с низкого старта(>50 *м)* | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговыеупражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | *Бег 60 м:*м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; д.:«5»-10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 |
| 6 | 15.09 |  | Прыжокв длину. Ме-тание малогомяча (4 ч) | Изучениенового мате-риала | 1час | Уметь прыгать в длину с разбега | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Метание малого мяча в верти­кальную цель *(1 х 1) с* 5-6 м. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |
| 7 | 17.09 |  | Прыжокв длину. Ме-тание малогомяча  | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Метание малого мяча в верти­кальную цель *(1 х 1) с* 5-6 м. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |
| 8 | 20.09 |  | Прыжокв длину. Ме-тания малого мяча | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление.Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 х 1) с* 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подтягивания Развитие | Текущий |
| 9 | 22.09 |  | Прыжокв длину. Ме-тания малого мяча | Учетный | 1час | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малогомяча в горизонтальную цель *(1 х 1)* с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростно-силовых качеств |  Оценка тех­ники выпол­нения прыж­ка в длину с разбега |
| 10 | 24.09 |  | Бег на средние дистанции 1500м | Изучение нового мате­риала | 1час | *Уметь:* бегать на дистанцию 1500 м | Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Сгибания рук в упоре лежа | Текущий |
| 11 | 27.09 |  | Бег на средние дистанции 1500м | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* бегать на дистанцию 1500 м | Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. ОРУ.Развитие выносливости. Метания малого мяча | Текущий |
| 12 | 29.09 |  | Баскетбол (9 ч) | Изучениенового мате­риала | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно | Стойка и передвижения игрока. Остановкапрыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие | Текущий |
| 13 | 1.10 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мячана месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие | Текущий |
| 14 | 4.10 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Передача мяча в парах. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух | Текущий.Оценкатехники |
| 15 | 6.10 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Передача мяча в парах. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.  | Оценкатехники |
| 16 | 8.10 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Ведения мяча левой правой рукой. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных Эстафеты с различными предметами | Текущий |
| 17 | 11.10 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мячана месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от | Текущий |
| 18 | 13.10 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Ведения мяча левой правой рукой. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных Эстафеты с различными предметами | Текущий |
| 19 | 15.10 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мячана месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя рук | Текущий |
| 20 | 18.10 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно | Текущий |
| 21 | 20.10 |  | Волейбол (7ч) | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | Текущий |
| 22 | 22.10 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | Текущий |
| 23 | 25.10 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | Текущий |
| 24 | 27.10 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | Текущий |
| 25 | 29.10 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | Текущий |
| 26 | 1.11 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | Оценка тех­ники приема мяча снизу двумя руками |
| 27 | 10.11 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | Оценка тех­ники ниж­ней прямой подачи |
|  Гимнастика 2 четверть |
| 28 | 12.11 |  | Висы. Строе­вые упр | Изучение нового мате-риала | 1час | *Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнятьстроевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУна месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра | Текущий |
| 29 | 15.11 |  | Висы. Строе­вые упр | Комплексные | 1час | *Уметь:* выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колон-ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых | Текущий |
| 30 | 17.11 |  | Висы. Строе­вые упр | Комплексные | 1час | *Уметь:* выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колон-ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | Текущий |
| 31 | 19.11 |  | Висы. Строе­вые упр | Комплексные | 1час | *Уметь:* выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колон-ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. | Текущий |
| 32 | 22.11 |  | Висы. Строе­вые упр | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, висы | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых спо­собностей | Текущий |
| 33 | 24.11 |  | Висы. Строе­вые упр | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* выполнять строевые уп­ражнения, висы | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | Текущий |
| 34 | 26.11 |  | Висы. Строе­вые упр | Комплексный | 1час | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координа­ционных способностей | Текущий |
| 35 | 29.11 |  | Висы. Строе­вые упр | Комплексный | 1час | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | Текущий |
| 36 | 1.12 |  | Висы. Строе­вые упр | Комплексный | 1час | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Под­вижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мя­чом. Развитие координационных способностей | Текущий |
| 37 | 3.12 |  | Висы. Строе­вые упр | Учетный | 1час | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Оценка тех­ники выпол­нения ку­вырков, стойки на лопатках* |
| 38 | 6.12 |  | Висы. Строе­вые упр | Учетный | 1час | *Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | Оценка тех­ники выпол­нения висов. Подтягива­ния в висе: м.: «5»-6 р.; «4»-4 р.; «3»-1 р.; д.: «5»-19 р.; «4»- 14 р.; «3» - 4 р |
| 39 | 8.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения (7 ч) | Изучение нового мате­риала | 1час | *Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей | Текущий |
| 40 | 10.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | **Комплексный** | 1час | *Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | Текущий |
| 41 | 13.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | **Комплексный** | 1час | *Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | Текущий |
| 42 | 15.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | **Комплексный** | 1час | *Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | Текущий |
| 43 | 17.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | **Комплексный** | 1час | *Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | Текущий |
| 44 | 20.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | **Комплексный** | 1час | *Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | Текущий |
| 45 | 22.12 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | **Комплексный** | 1час | *Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | Текущий |
| 46 | 24.12 |  | Баскетбол (3 ч) | Изучениенового мате­риала | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Остановкапрыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | Текущий |
| 47 | 27.12 |  | Баскетбол | **Комплексный** | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам | Стойка и передвижения игрока. Ведение мячана месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология | Текущий |
| 48 | 12.1 |  | Баскетбол | **Комплексный** | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча | Текущий |
|  3 четверть Лыжная подготовка |
| 49 | 14.1 |  | Лыжная подготовка 18ч | **Вводный** | 1час | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию | Правила поведения на уроках л/п. Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета. Одновременный двухшажный ход. Работарук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м | Текущий |
| 50 | 17.1 |  | Лыжная подготовка  | **Комплексный** | 1час | Оценка техн. |  |
| 51 | 19.1 |  | Лыжная подготовка  | **Комплексный** | 1час | выполн.поперем.двухшажн. |
| 52 | 21.1 |  | Лыжная подготовка  | Совершен­ствование | 1час | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный х | Бесшажный одновременный ход . Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м. Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение диет, до 1000 м | Оценка техн.выполн.одновремен.бесшажн.хода |
| 53 | 24.1 |  | Лыжная подготовка  | Учетный | 1час |
| 54 | 26.1 |  | Лыжная подготовка  | Изучение нового мате-пияпя | 1час | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия | Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км.Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе | Оценка тех­ники подъема ёлочкой |
| 55 | 28.1 |  | Лыжная подготовка  | Комплексный | 1час |
| 56 | 31.1 |  | Лыжная подготовка  | Комплексный | 1час | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с | Оценка тех­ники подъема ёлочкой |
| 57 | 2.02 |  | Лыжная подготовка  | Комплексный | 1час | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с | Оценка тех­ники подъема ёлочкой |
| 58 | 4.02 |  | Лыжная подготовка  | Комплексный | 1час | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с | Текущий |
| 59 | 7.02 |  | Лыжная подготовка  | Совершен­ствования | 1час | бесшажный и одновременный двухшажный ходы | Техника изученных ходов, прохождение диет.до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемовСоревнования на дистанции 1 км — девочки и 2 км - мальчики | **Текущий** |
| 60 | 9.02 |  | Лыжная подготовка  | Учетный |  | **Текущий** |
| 61 | 11.2 |  | Лыжная подготовка  | Изучение нового мате­риала | 1час | *Уметь:* передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы, выполнять повороты плугом при спусках с гор | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты.Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. | **Текущий** |
| 62 | 14.2 |  | Лыжная подготовка  | Совершенст­вования | 1час | **Текущий** |
| 63 | 16.2 |  | Лыжная подготовка  | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы, выполнять повороты плугом | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Лыжные гонки | Оценка техники спусков **и** подъемов |
| 64 | 18.2 |  | Лыжная подготовка  | Учетный | 1час | Техника подъема елочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности | **Текущий** |
| 65 | 21.2 |  | Лыжная подготовка  | Совершен­ствования | 1час | *Уметь:* передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой, выполнять одновременный | Техника торможения плугом, прохождение диет, до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков.Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом, прохождение | **Текущий** |
| 66 | 25.2 |  | Лыжная подготовка  | Комплексный | 1час | Оценка техн.торможенияплугом |
| 67 | 28.2 |  | Лыжная подготовка  | Учетный | 1час | *Уметь:* передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия | Второе соревнование на дистанции 1 км -девочки и 2 км - мальчики. Итоги уроков л/п, определить «задолжников» по прохождению дистанций, предупредить уч-ся о переходе на занятия в зал, о требованиях к форме. | Текущий |
| 68 | 2.03 |  | Баскетбол (6 ч) | Комплексный | 1час | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении | Текущий.Оценкатехники |
| 69 | 4.03 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно | игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | броска од­ной рукой от плеча |
| 70 | 7.03 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении |
| 71 | 9.03 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | броска од­ной рукой от плеча |
| 72 | 11.3 |  | Баскетбол | **Комплексный** | 1час |  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. |  |
| 73 | 14.3 |  | Баскетбол | **Комплексный** | 1час | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно |  |
| 74 | 16.3 |  | Волейбол | Изучение нового мате­риала | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Эста­фета с элементами волейбола. Техника безо­пасности при игре | Текущий |
| 75 | 18.3 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Под­вижная игра «Пасовка | Текущий |
| 76 | 21.3 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | Оценка тех­ники выпол­нения стойки и пере­движений |
| 77 | 30.3 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час |
| 78 | 1.04 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час |  |  | Текущий |
|  Легкая атлетика 4 четверть |
| 79 | 4.04 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | Текущий |
| 80 | 6.04 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные иг­ры с элементами в/б | Текущий |
| 81 | 8.04 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные иг­ры с элементами в/б | Текущий |
| 82 | 11.4 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные иг­ры с элементами в/б | Оценка тех |
| 83 | 13.4 |  | Баскетбол (5ч) | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мячана месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол | Оценка тех­ники стой­ки и пере­движений игрока |
| 84 | 15.4 |  | Баскетбол | Комплексный | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мячана месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревнова-1 тельной | Текущий |
| 85 | 18.4 |  | Баскетбол | Изучениенового мате­риала | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Остановкапрыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при | Текущий |
| 86 | 20.4 |  | Баскетбол |  | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мячана месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие | Текущий |
| 87 | 22.4 |  | Баскетбол |  | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол  | Стойка и передвижения игрока. Ведение | Текущий |
| 88 | 25.4 |  | Легкая атлетика | Комбиниро­ванный | 1час | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Метание малого мяча в верти­кальную цель *(1 х 1) с* 5-6 м. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |
| 89 | 27.4 |  | Легкая атлетика | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление.Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 х 1) с* 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |
| 90 | 29.4 |  | Легкая атлетика | Совершенствования | 1час | Текущий |
| 91 | 2.05 |  | Легкая атлетика | Учетный | 1час | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малогомяча в горизонтальную цель *(1 х 1)* с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростно-силовых качеств | Оценка тех­ники выпол­нения прыж­ка в длину |
| 92 | 4.05 |  | Бег на средние дистанции | Изучение нового мате­риала | 1час | *Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | Текущий |
| 93 | 6.05 |  | Спринтер­ский бег, эстафетный бег  | Изучение нового мате­риала | 1час | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта' | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Беге флажками». Инструктаж по ТБ | Текущий |
| 94 | 11.5 |  | Спринтер­ский бег, эстафетный бег  | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта *(60 м)* | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением*(40-50 м),* специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние | Текущий |
| 95 | 13.5 |  | Спринтер­ский бег, эстафетный бег  | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта *(60 м)* | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением*(40-50 м),* специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние | Текущий |
| 96 | 16.5 |  | Спринтер­ский бег, эстафетный бег  | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | Текущий |
| 97 | 18.5 |  | Спринтер­ский бег, эстафетный бег | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | Текущий |
| 98 | 20.5 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча | Текущий |
| 99 | 23.5 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Остановкапрыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при | Текущий |
| 100 | 25.5 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | 1час |  |  | Текущий |
| 101 | 27.5 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мячана месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревнова-1 тельной | Текущий |
| 102 | 30.5 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | 1час |  |  | 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.