

«Рассмотрено»
Руководитель МО
М.И. Сорокина
Протокол № 1 от
«30» 08 2017г.

«Утверждено»
Директор МБОУ-ООШ с.Чиганак
Т.Н. Костикова
Приказ № 15 от
«31» августа 2017г.

Рабочие программы по физкультуре
за 5 – 9 классы
педагога Мыскина Геннадия Владимировича

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2 от
«30» 08 2017г.

Пояснительная записка

Назначение программы

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа по физической культуре для 5-х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования является адаптированной к программе физического воспитания.

Программа определяет инвариантную (обязательную - 77 часов) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 28 часов), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в **5** классе на **105** часов в год.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется учителям физической культуры с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения. Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областными и местными органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (бег 30 метров., прыжок в длину с места, бег 1000метров, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища (девочки), количество раз).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел лыжная подготовка заменена на спортивные игры (волейбол).

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г**

Структура документа

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; календарно-тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения.

Общая характеристика учебного предмета

В программе для **5 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Организационно-методические указания

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой и соревновательный).

В среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек. В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Программа для 5 класса рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 5 классе (3 часа в неделю)

Разделы программы	1 четверть – 27 часов		
	Количество часов	1-12 урок	13-27 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	12	12	
Спортивные игры (баскетбол)	15		15
Гимнастика			
Развитие физических способностей	в процессе уроков		
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		

Разделы программы	2 четверть – 21 час	
	Количество часов	28-48 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика		
Спортивные игры (баскетбол)		
Гимнастика	21	21
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	3 четверть – 30 часов

	Количество часов	49-78 урок
Теоретические сведения		в процессе уроков
Легкая атлетика		
Спортивные игры (волейбол)	30	30
Гимнастика		
Развитие физических способностей		в процессе уроков
Подвижные игры		в процессе уроков с учётом программного материала

Разделы программы	4 четверть – 27 часов		
	Количество часов	79-90 урок	91-105 урок
Теоретические сведения			в процессе уроков
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	15		15
Спортивные игры (баскетбол)	12	12	
Гимнастика			
Развитие физических способностей			в процессе уроков
Подвижные игры			в процессе уроков с учётом программного материала

Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 класса при 3-х разовых занятиях в неделю

1 четверть

№ урока	Дата проведения	Раздел программы	Цели, задачи урока	Основная направленность элементы содержание: формы и виды деятельности, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.)	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	Название игр, игровые упражнения	Домашнее задание	Примечание
1	2.09	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Л/а, ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра.	Знать правила ТБ	подвижных играх разученных в начальной школе	Сгибание и разгибание рук (девочки -10 раз, мальчики 20 раз).	
2	6.09	Лёгкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	подвижных играх разученных в начальной школе	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз).	
3	7.09	Лёгкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15– 30 м	Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	подвижных играх разученных в начальной школе	Поднимание туловища из положения лежа (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз).	
4	9.09	Лёгкая атлетика	Урок - соревнование	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места.	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
5	13.09	Лёгкая атлетика	Повторение бега с низкого старта Обучение игры в лапту	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x 30– 60 метров. Ознакомление с правилами игры в лапту	Понимать информацию из истории физической культуры Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами.	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени.	

6	14.09	Лёгкая атлетика	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег Прыжки в длину с места.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 x 60 метров. Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления.	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать технику прыжков различными способами	Русская лапта	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по 10 наклонов).	
7	16.09	Лёгкая атлетика	Урок- соревнование	Тестирование: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3×10 метров.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег	Кто дальше	Прыжки в длину с места (6-8 попыток).	
8	20.09	Лёгкая атлетика	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега.	Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 60 метров	Перестрелка	Подтягивание на перекладине - (мальчики -8 раз, девочки в висе лежа-14 раз).	
9	21.09	Лёгкая атлетика	Развитие скоростной выносливости Совершенствование прыжкам в длину с разбега Освоение техники броска и ловли мяча в игре «Лапта»	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику бега на средние дистанции	Русская лапта	Прыжки на скакалке (девочки - 100 раз, мальчики - 80 раз).	
10	23.09	Лёгкая атлетика	Урок - соревнование	Тестирование: бег 1000 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Поднимание туловища (девочки - 20 раз, мальчики -25 раз)	
11	27.09	Лёгкая атлетика	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Перестрелка Футбол	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
12	28.09	Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжки в длину с разбега с 3-5, 7-9 беговых шагов. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	Осваивать технику бега на средние дистанции Уметь: выполнять прыжки в длину с разбега		(девочки -12 раз, мальчики 22 раза)	
13	30.09	Баскетбол	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Эстафеты с баскетбольными мячами	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по10 наклонов,	
14	4.10	Баскетбол	Совершенствование стойки баскетболиста. Совершенствование техники передвижения, поворотов, остановок в баскетболе. Совершенствование ведения мяча. Теоретические знания	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Терминология игры в баскетбол. Перемещение в стойке баскетболиста, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами. Понимать информацию из истории развития баскетбола	Борьба за мяч	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
15	5.10	Баскетбол	Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану». Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Мяч капитану	Выпрыгивание из полуприседа (девочки - 12 раз, мальчики - 18 раз).	

16	7.10	Баскетбол	Урок - соревнование	Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча.	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Соревнование с элементами спортивных игр	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).	
17	11.10	Баскетбол	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита).	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Передал - садись!» Осваивать технику ловли и передачи мяча.	Передал - садись!	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
18	12.10	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. Осваивать технику бросок мяча в движении Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Салки с ведением	Салки с ведением	Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
19	14.10	Баскетбол	Урок - соревнование. Овладение техники ранее изученных элементов в играх.	Учет техники ведения мяча, передачи мяча различными способами в движении в парах, техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча.	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Мяч капитану Салки с ведением Дальний бросок.	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)	
20	18.10	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику бросок мяча в движении	Пустое место	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
21	19.10	Баскетбол	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Пятнашки в парах с ведением мяча	Вис на перекладине (3-5 подхода)	
22	21.10	Баскетбол	Урок - соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр. Овладение элементами баскетбола разученных ранее. Овладение элементарными техникотактическими навыками игры в баскетбол.	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Баскетбол.	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
23	25.10	Баскетбол	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.	Уметь: выполнять тактика свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Выбей мяч	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	
24	26.10	Баскетбол	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на 1 корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) через взаимодействие трех игроков, заслон	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Перестрелка	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
25	28.10	Баскетбол	Урок - соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр.	Излагать правила и условия проведения игры «Баскетбол». Принимать адекватные решения в условиях игровой	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся	Подтягивание на перекладине (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) Прыжки на скакалке (девочки - 100 раз, мальчики - 80 раз).	

2 четверть

26	9.11	Баскетбол	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	Моделировать физические нагрузки для развития физического качества во время игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Баскетбол	Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики 22 раза).	
27	11.11	Баскетбол	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игры в баскетбол Освоить упражнения на взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	Баскетбол	Поднимание туловища (девочки -20 раз, мальчики -25 раз)	
28	15.11	Баскетбол	Урок - соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр.	Излагать правила и условия проведения игры «Баскетбол». Принимать адекватные решения в условиях игровой	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
29	16.11	Гимнастика	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические основы. Совершенствование акробатических элементов пройденных в предыдущих классах.	инструктаж по т/б на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях	Перетягивание каната	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
30	18.11	Гимнастика	Обучение кувырку вперед в группировке. Повторение стойки на лопатках. Совершенствование прыжков через скакалку.	О.Р.У. с различными положениями рук, ног, туловища. СУ. Кувырок вперед, назад, Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.	Осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки Проявлять качества упражнений на гибкость Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой	Пробегание через большую вращающую скакалку.	Наклоны на гибкость (15 наклонов)	
31	22.11	Гимнастика	Урок - соревнование	Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость.	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях	Соревнование с элементами гимнастики	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
32	23.11	Гимнастика	Совершенствование акробатические упражнения. Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание).	О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.	Выталкивание из круга	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-12 раз)	
33	25.11	Гимнастика	Ознакомление с упражнениями в равновесии. Совершенствование освоенных акробатических элементов в комбинациях. Совершенствование лазанию по канату.	О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнениями на бревне (девочки) и на параллельных брусьях (мальчики). Лазание по канату. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя	Понимать информацию о личной гигиене человека Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанию по канату	Не дай обручу упасть	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 100 раз).	

34	29.11	Гимнастика	Урок - соревнование	Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Осваивать упражнения : подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время Знать основные гимнастические снаряды	Соревнование с элементами гимнастики	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
35	30.11	Гимнастика	Теоретические основы. Обучение элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам	ОРУ. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Лазание по канату. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа. Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках)	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Перетягивание каната	Вис на перекладине (3-5 подхода)	
36	2.12	Гимнастика	Обучение прыжков через козла ноги врозь Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики)	О.Р.У. на осанку. СУ. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Проявлять качества координации Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Эстафеты со скакалками, обручами	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз).	
37	6.12	Гимнастика Урок-соревнование	Урок - соревнование	Учет техники лазания по канату; Тестирование: приседание на одной ноге.	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности Осваивать технику лазания на гимнастической стенке	Соревнование с элементами гимнастики	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	
38	7.12	Гимнастика	Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование упражнений в равновесии.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.. О.Р.У. в движении. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки). Челночный бег с кубиками (6×5 метров). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	Придумай сам	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
39	9.12	Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь. Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование упражнений в равновесии.	О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на разновысоких брусьях; махом одной толчком другой об верхнюю жердь подъем переворота в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок. (девочки) и на низкой перекладине – махи (мальчики). Упражнения на бревне (девочки).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении эстафет Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Эстафеты со скакалкой	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
40	13.12	Гимнастика	Урок - соревнование	Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Соревнование с элементами гимнастики	Наклоны на гибкость (12 наклонов)	

41	14.12	Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики)	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла ноги врозь. Упражнения на бревне (девочки); опорный прыжок (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Пробегание через большую вращающую скакалку.	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
42	16.12	Гимнастика	Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку. Лазание по канату.	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла	Салки простые	Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-12 раз)	
43	20.12	Гимнастика	Урок - соревнование	Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов.	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия	Соревнование с элементами гимнастики	Прыжки на скакалке (девочки -120 раз, мальчики -100 раз)	
44	21.12	Гимнастика	Совершенствование акробатических элементов Совершенствование прыжков через козла.	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д: два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат.) Упражнения в равновесии.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Тяни в круг	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
45	23.12	Гимнастика	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	Бой петухов	Вис на перекладине (3-5 подхода)	
46	27.12	Гимнастика	Урок - соревнование	Тестирование: челночный бег с кубиками 4×9 метров; метание набивного мяча из-за головы из положения сидя, стоя.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Часовые и разведчики		
47	10.01	Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование акробатических элементов	О.Р.У. Строевые упражнения. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла. Полоса препятствий с гимнастическим оборудованием.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Перетягивание каната	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
48	11.01	Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла Совершенствование акробатических элементов Строевые упражнения	Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла согнув ноги. Упражнение на развитие силы ног.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	Полоса препятствий	Прыжки на скакалке (девочки - 100 раз, мальчики - 80 раз).	
49	13.01	Гимнастика	Урок - соревнование	Учет техники выполнения опорного прыжка. Тестирование: вис на перекладине.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Соревнование с элементами гимнастики	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	

3 четверть

50	17.01	Волейбол	Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке и спортивных игр. Теоретические основы. Знакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции	Охотники и утки	Прыжки в длину с места (8-10 попыток)	
51	18.01	Волейбол	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки.	Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах Осваивать элементы волейбола	Встречные эстафеты	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
52	20.01	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игровых (2:2, 3:2, 3:3), на укороченных площадках.	Осваивать технику передачи мяча Осваивать правила игры в волейбол	Мяч среднему	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	
53	24.01	Волейбол	Урок - соревнование Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	Перестрелка	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
54	25.01	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча.	Кроссовый бег 4 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Пионербол	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
55	27.01	Волейбол	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи.	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Обучение приему мяча снизу после подачи.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Передал – садись!	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
56	31.01	Волейбол	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол.	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол».	Уметь выполнять передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Волейбол	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	
57	01.02	Волейбол	Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. Совершенствование приема мяча после подачи.	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Борьба за мяч	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
58	03.02	Волейбол	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – бметров; подача на партнера;	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Пустое место	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	

59	07.02	Волейбол	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	Волейбол	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	
60	08.02	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	Кроссовый бег 5 мин. О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие быстроты, ловкости, интереса к самостоятельным занятиям спортом.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику нападающего удара Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Эстафеты с мячом	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
61	10.02	Волейбол	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Перестрелка	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
62	14.02	Волейбол	Урок - соревнование	Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Волейбол	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	
63	15.02	Волейбол	Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники прямого нападающего удара.	Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств Осваивать двигательные действия в эстафетах	Встречные эстафеты	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
64	17.02	Волейбол	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	Кроссовый бег 6 минут. О.Р.У. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетки, нижняя подача мяча..	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Передал – садись	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
65	21.02	Волейбол	Урок - соревнование	Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма.	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь демонстрировать физические кондиции	Волейбол	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
66	22.02	Волейбол	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	Бег 6 минут. О.Р.У Прием и передача. нижняя подача мяча..	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Проявлять качества координации и быстроты	Мяч среднему	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	

67	24.02	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Урок- соревнование	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). Умение сосредотачивать внимание при судействе игры	Волейбол	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
68	28.02	Волейбол	Совершенствование тактики игры.	Кроссовый бег 6,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча.	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Мяч в воздухе	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
69	01.03	Волейбол	Совершенствование тактики игры.	Кроссовый бег 6,5 минуты. О.Р.У. Прием и передача. нижняя подача мяча.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Эстафеты с мячом	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	
70	03.03	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Урок- соревнование	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь метать из различных положений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Волейбол	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
71	07.03	Волейбол	Совершенствование тактики игры.	Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. тактические действия.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств	Гонка мячей по кругу	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
72	10.03	Волейбол	Совершенствование тактики игры.	Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Прием - передача и перевод мяча на сторону соперника.	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	
73	14.03	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Урок- соревнование	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Волейбол	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
74	15.03	Волейбол	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать : обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	Эстафеты.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
75	17.03	Волейбол	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Кроссовый бег 7.5 минуты. О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Две передачи мяча на сторону соперника.	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
76	21.03	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Урок- соревнование	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств	Волейбол на укороченной площадке	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	

77	22.03	Волейбол	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Кроссовый бег 8 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Волейбол на укороченной площадке	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени		
78	24.03	Волейбол		Кроссовый бег 8 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Волейбол на укороченной площадке	Подтягивание на перекладине (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)		
79	04.04	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Урок- соревнование	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ловкости).	Волейбол на укороченной площадке	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)		
4 четверть									
80	05.04	Баскетбол	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Совершенствование ведения мяча различными способами. Теоретические знания	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста; приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления. Правила игры в баскетбол.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Передал – садись	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)		
81	07.04	Баскетбол	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	Мяч среднему	Вис на перекладине (2-3 подхода)		
82	11.04	Баскетбол	Урок- соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, Соблюдать правила безопасности при выполнении эстафет	Эстафеты с баскетбольными мячами	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)		
83	12.04	Баскетбол	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Перестрелка	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)		
84	14.04	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	Эстафеты с мячом	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)		
85	18.04	Баскетбол	Урок - соревнование	Учет техники выполнения комбинаций с ведением и передачей мяча.	Осваивать различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру. Описывать технику выполнения выполненных комбинаций с мячом	Баскетбол	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)		

86	19.04	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование освоенных элементов баскетбола.	О.Р.У. в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.	Гонка мячей по кругу	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	
87	21.04	Баскетбол	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Прием - передача и перевод мяча на сторону соперника.	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
88	25.04	Баскетбол	Урок -соревнование Овладение техники ранее изученных элементов в играх.	Учет техники выполнения броска мяча в кольцо слева, справа, по центру от кольца.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Баскетбол	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	
89	26.04	Баскетбол	Ознакомление с зонной системой защиты.	О.Р.У. с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Эстафеты с мячами.	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
90	28.04	Баскетбол	Развитие кондиционных и координационных способностей.	О.Р.У. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Учебная игра.	Понимать информацию о правилах игры в баскетбол Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр	Баскетбол	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
91	03.05	Баскетбол	Урок -соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре баскетбол	Учет техники штрафного броска. Совершенствование освоенных элементов баскетбола в учебной игре.	Уметь выполнять штрафной бросок с не большого расстояния Осваивать технику игры в баскетбол Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол	Баскетбол	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	
92	05.05	Лёгкая атлетика	Развитие скоростной выносливости На освоение техники защитных действий в игре «Лапта»	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) в игре «Лапта».	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Русская лапта	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
93	10.05	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега. На освоение тактики игры	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в игре «Лапта»	Проявлять качества координации Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Русская лапта	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
94	12.05	Лёгкая атлетика	Урок- соревнование	Тестирование: бег 60 метров; Прыжки в длину с места	Проявлять лидерские качества в соревнованиях по бегу Осваивать технику прыжка в длину с места	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
95	16.05	Лёгкая атлетика	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Проявлять качества силы в метании мяча на дальность Проявлять качества координации в фазе финиширования в беге на коротки дистанции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега	Русская лапта	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	

96	17.05	Лёгкая атлетика	Метание мяча на дальность Прыжки в высоту с разбега	Кроссовый бег до 2 км без учета времени. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Русская лапта	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
97	19.05	Лёгкая атлетика	Урок- соревнование	Тестирование: челночный бег 3×10 метров; Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Осваивать технику выполнения прыжков в высоту с разбега Проявлять качества ловкости в метании мяча на дальность	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики - 80 раз)	
98	23.05	Лёгкая атлетика	Преодоление горизонтальных препятствий Прыжки в высоту с разбега	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Запрыгивание на высоту до 70 см, прыжки на определенное расстояние, в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием (девушки) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Понимать информацию о личной гигиене человека Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении Прыжков в высоту	Русская лапта	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
99	24.05	Легкая атлетика	Урок - соревнование	Тестирование: бег 1000 метров; прыжки в длину с места.	Уметь распределять силы на всю дистанцию Осваивать технику бега на средние дистанции Знать основные правила при выполнении прыжков в длину с места	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
100	26.05	Лёгкая атлетика	Гладкий бег Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Медленный бег . Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника в игре «Лапта»	Проявлять качества ловкости при выполнении бега на короткие дистанции Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Русская лапта	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	
101	30.05	Легкая атлетика	Развитие физических качеств в учебной игре «Лапта»	Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. развитие скоростных, координационных способностей в игре «Лапта».	Проявлять качества координации Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Русская лапта	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
102	31.05	Легкая атлетика	Урок- соревнование	Бег на 1500 метров – мальчики, 500 м - девочки.	Проявлять качества выносливости на длинные дистанции Осваивать технику бега по пересеченной местности	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
103		Легкая атлетика	Развитие физических способностей	Повышение уровня физической подготовленности в эстафетах с бегом, прыжками.	Проявлять качества силы при выполнении упражнений для развития силы рук и ног Проявлять качества силы и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега	Русская лапта	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
104		Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей	Бег с ускорением, старты из различных положений. Игра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Русская лапта	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	
105		Легкая атлетика	Развитие координационных способностей	Челночный бег. Полоса препятствия. Игра	Осваивать технику выполнения в челночном беге. Проявлять качества координации при выполнении полосы препятствия	Русская лапта	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
105		Легкая атлетика	Урок - соревнование	Совершенствование физических качеств в подвижных и спортивных играх.		Игры по выбору учащихся.	Комплекс домашнего задания	

Список литературы (основной и дополнительной), ЭОР

В 5 классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г..

Библиографический список литературы

Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.

500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)

Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.

Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.

Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)

Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -

Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.

Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.

Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)

Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуре.

Электронный адрес	Название сайта
http://ipkps.bsu.edu.ru/:	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.fizkulturavshkole.ru/	сайт «Физическая культура в школе»

Приложения к программе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

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

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечения 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, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная направленность	Баскетбол.
На освоение техники перемещений, владения мячом	Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача 2мя от груди и 1ой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола
Основная направленность	Волейбол.
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стоек приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола

На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метра от сетки.
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позитивное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
Основная направленность	Кроссовая подготовка.
На освоение техники кроссового бега	Кроссовый бег до 2 км без учета времени
Основная направленность	Легкая атлетика
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 60м. Бег на результат на 60 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе до 20мин (мальчики), до 15 мин (девочки). Бег на 1500 м
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность от стены с места, на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (мальчики до 18м, девочки -12-14м).
На развитие выносливости	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнениях, направленных на развитие физических качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Основная направленность	Гимнастика с элементами акробатики
На освоение строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов	Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами, гантелями (3-5 кг), с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскоком; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскоком прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	М: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высотой 100-115см) Д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения лежа с помощью.
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 5 класса

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
6	Ходьба на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	13.00	14.00	15.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390
9	Наклон вперед сидя (см)	+10	+8	+5
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
12	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
13	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	14.00	15.00	16.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
9	Наклон вперед сидя (см)	+13	+9	+6
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
12	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
13	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134

Планируемые результаты

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие эстетических чувств, доброжелательного и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.)

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:
Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Волейбол (21)

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 (18)

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.

Гимнастика с элементами акробатики. (18)

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

Легкоатлетические упражнения (21)

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

Кроссовая подготовка (18)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе

Лыжная подготовка (9)

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата		Характеристика основных видов деятельности
			план	факт	
1.	Легкая атлетика (11 ч) Спринтерский бег (5 ч)	1			Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега
2		1			Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов
3-4		2			Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств
5		1			Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге
6-8		Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	3		
9	1				Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании
10	Бег на средние дистанции (2 ч)	1			Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости

11		1			Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	1			Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
13-14		2			Развитие выносливости. Терминология кроссового бега
15		1			Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
16-17		2			Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
18-19		2			Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости
20		1			Бег (2000 м). Развитие выносливости
21	Гимнастика (18 ч) Висы. Строевые упражнения (6 ч)	1			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей
22		1			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

23		1			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
24-25		2			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей
26		1			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	1			Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см) в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей
28		1			Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см) без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
29		1			Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см) с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
30-31		2			Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см) в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей

32		1			Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5–6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей
33-34	Акробатика (6 ч)	2			Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей
35-36		2			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей
37		1			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей
38		1			Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметом. Развитие координационных способностей
39	Волейбол (21 ч)	1			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол
40		1			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»
41-42		2			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
43		1			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
44-45		2			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
46-48		3		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
49-50		2		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
51-52		2		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
53-54		2		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
55-56		2		- Стойки и передвижения игрока. 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
57		1		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
58-59		2		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
60	Лыжная подготовка (9 ч)	1		Основы лыжных ходов. Инструктаж по ТБ
61		1		Одновременный безшажный ход
62		1		Одновременный двухшажный ход
63		1		Совершенствование техники лыжных ходов.
64		1		Совершенствование техники лыжных ходов
65		1		Повороты с переступанием
66		1		Спуски и подъемы

67		1			Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»
68		1			Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения уроков лыжной подготовки
69	Баскетбол (18 ч)	1			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
70		1			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
71		1			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с высокой 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. Развитие координационных качеств
72		1			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
73		1			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
74		1			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
75		1			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Личная защита в игровых взаимодействиях (3 Ч 3). Учебная игра
76		1			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Ловля мяча двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
77		1			Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах

				пассивным сопротивлением. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
78		1		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств -
79		1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3). Развитие координационных способностей
80		1		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменений позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
81		1		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3). Развитие координационных способностей
82-83		2		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
84		1		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
85-86		2		- Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей
87	Кроссовая подготовка (9 ч) Бег по пересеченной местности,	1		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега

	преодоление препятствий (9ч)				
88		1			Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
89		1			Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
90		1			Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
91		2			Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
92		2			Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
93-94					
95		1			Бег (2000 м). Развитие выносливости
96	Легкая атлетика (10 ч) Бег на средние дистанции (3 ч)	1			Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
97		1			Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ
98	Спринтер-ский бег. Эстафетный бег (5 ч)	1			Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений
99		1			Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений
100		1			Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств
101		1			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки

102		1			М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.
103	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	1			Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
104		1			- Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
105		1			Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств

Список литературы (основной и дополнительной), ЭОР

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 8-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2010г.

УМК учителя Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007г.

УМК обучающегося Учебник Физическая культура.8-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:20010г.

Приложения к программе.

Лист регистрации внесенных изменений

	Описание внесенного изменения	Виза зам. п.

Рабочая программа по физической культуре 7 класс

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета, курса включает сведения:

Рабочая программа разработана на основе авторской программы: Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М. : Просвещение, 2011

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения используются следующие учебники: — Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общ. ред. М.Я.

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

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта, примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Программа адресована учащимся 7 класса муниципального общеобразовательного учреждения МБОУ «ООШ с. Чиганак»

Курс входит в число дисциплин, включенных в учебный план Муниципального общеобразовательного учреждения – основной общеобразовательной школы с. Чиганак Аркадакского района Саратовской области. Согласно действующему Базисному учебному плану рабочая программа для 9-го класса предусматривает обучение технологии в объеме **102 часа – 3 часа** в неделю.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане школы включает сведения:

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 9 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета:

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- Требования безопасности на занятиях физической культурой;

- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

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

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- Выполнять комплексы упражнений 2й общей и специальной физической подготовки;

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

- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

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

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

- Подготовка к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

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

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс 8

Количество часов 102

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков ____.

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Дата
1.	Тема 1. Основы знаний.	1	04.09
2.	Тема 2. Легкая атлетика.	27	06.09-14.03
3.	Тема 3. Баскетбол.	18	15.03-16.04
4.	Тема 4. Гимнастика.	13	18.04-03.05
5.	Тема 5. Волейбол.	15	07.05-16.05
6.	Тема 6. Легкая атлетика.	26	17.05-24.05
7.	Тема 7. Заключение.	2	28.05-31.05

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса.

№ п/п	Дата		Тема урока Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Наглядные пособия и ЭОР	Примечание
	план	факт					
Основы знаний – 1 час							
1.	4.09		Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос		

Легкая атлетика - 27 часов**Спринтерский бег – 9 часов**

2,3	6.09 7.09		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
4,5	11.09 13.09		Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	презентация	
6	14.09		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	презентация	
7,8	18.09 20.09		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.			
9,10	21.09 25.09		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		

Метание – 3 часа

11	27.09		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
12	28.09		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	презентация	
13	02.10		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.		

Прыжки – 4 часа

14	4.10		Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в	Уметь демонстрировать технику прыжка в		
-----------	-------------	--	--	---	--	--	--

				длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	длину с места.		
15	5.10		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		презентация	
16,17	9.10 11.10		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		

Длительный бег – 11 часов

18	12.10		Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многогококи. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многогококи. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		
19,20	16.10 18.10		Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.		
21,22	19.10 23.10		Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	презентация	
23,24	25.10 26.10		Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогококи. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	презентация	
25,26	08.11 09.11		Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	презентация	
27,28	13.11 15.11		Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции		

Баскетбол – 19 часов

29,30	16.11 20.11		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	презентация	
-------	----------------	--	---	---	--	-------------	--

				координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.			
31,32	22.11 23.11		Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	презентация	
33,34	27.11 29.11		Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	презентация	
35,36	30.11 4.12		Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		презентация	
37,38	6.12 7.12		Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	презентация	
39,40	11.12 13.12		Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	презентация	
41,42	14.12 18.12		Индивидуальная техника защиты	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением.			

				Перехват мяча. Учебная игра.			
43,44	20.12 21.12		Тактика игры.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	Уметь применять в игре защитные действия	презентация	
45,46,48	25.12 27.12 28.12		Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол..		

Гимнастика – 12 часов

47	15.01		СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос		
49,50	17.01 18.01		Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	презентация	
51,52	22.01 24.01		Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		
53,54	25.01 29.01		Упражнения в вися.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой	Корректировка техники выполнения упражнений	презентация	

				перекладине – на результат.			
55.	31.01		Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений		
56.	28.01		Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.			
57.	31.01		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		
58.	1.02		Опорный прыжок	Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		
59.	5.02		Опорный прыжок	Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		

Волейбол – 15 часов

60,61	7.02 8.02		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	презентация	
62,63	12.02 14.02		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9	Корректировка техники выполнения упражнений	презентация	

				метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.			
64,65	15.02 19.02		Прием мяча после подачи	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	презентация	
66,67	21.02 22.02		Подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	презентация	
68,69	26.02 28.02		Нападающий удар (н/у.).	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	презентация	
70,71	1.03 5.03		Развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений		
72,73,74	7.03 12.03 14.03		Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	презентация	

Легкая атлетика – 26 часов

Длительный бег – 10 часов

75	15.03		Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции		
76	19.03		Развитие силовой выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте	Корректировка техники бега		

				дорожки. Спортивные игры.			
77,78	21.03 22.03		Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	презентация	
79,80	4.04 5.04		Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	презентация	
81,82	9.04 11.04		Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			
83,84	12.04 16.04		Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	презентация	

Спринтарский бег – 8 часов

85	18.04		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	презентация	
86	19.04		Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	презентация	
87,88	23.04 25.04		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	презентация	
89,90	26.04 30.04		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.			
91,92	2.05 3.05		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		

Метание – 4 часов

93	7.05		Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
----	------	--	-------------------------------------	--	--	--	--

				Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.			
94	10.05		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	презентация	
95,96	14.05 16.05		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.		
Прыжки – 4 часа							
97,98	17.05 21.05		Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.			
99,100	23.05 24.05		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	презентация	
Заклучение – 2 часа							
101,102	28.05 30.05 31.05		Повторение пройденного	Подведение итогов.			

Список литературы (основной и дополнительной), ЭОР

УМК учителя Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007г.

УМК обучающегося Учебник Физическая культура.8-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2010г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 8-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2010г.

Приложения к программе.

Лист регистрации внесенных изменений

Дата	Описание внесенного изменения	

Рабочая программа по физической культуре 8 класс

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета, курса включает сведения:

Рабочая программа разработана на основе авторской программы: Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М. : Просвещение, 2011

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения используются следующие учебники: — Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общ. ред. М.Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2010. — Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта, примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Программа адресована учащимся 8 класса муниципального общеобразовательного учреждения МБОУ-ООШ с. Чиганак.

Курс входит в число дисциплин, включенных в учебный план Муниципального общеобразовательного учреждения – основной общеобразовательной школы с. Чиганак Аркадакского района Саратовской области.

Согласно действующему Базисному учебному плану рабочая программа для 9-го класса предусматривает обучение технологии в объеме **102 часа – 3 часа** в неделю.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане школы включает сведения:

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 9 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета:

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений 2й общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовка к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
 - рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
 - четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.
- «4» - выставлена тогда когда:
- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
 - в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
 - определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс 8

Количество часов 102

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков ____.

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Дата
1.	Тема 1. Основы знаний.	1	
2.	Тема 2. Легкая атлетика.	27	
3.	Тема 3. Баскетбол.	18	
4.	Тема 4. Гимнастика.	13	
5.	Тема 5. Волейбол.	15	
6.	Тема 6. Легкая атлетика.	26	
7.	Тема 7. Заключение.	2	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса.

№ п/п	Дата		Тема урока Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Наглядные пособия и ЭОР	Примечание
	план	факт					
Основы знаний – 1 час							
1.	1.09		Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос		
Легкая атлетика - 27 часов							
Спринтарский бег – 9 часов							
2,3	3.09 6.09		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		

				20 – 30 м).			
4,5	8.09. 10.09		Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	презентация	
6	13.09		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	презентация	
7,8	15.09 17.09		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.			
9,10	20.09 22.09		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		

Метание – 3 часа

11	24.09		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
12	27.09		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	презентация	
13	29.09		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.		

Прыжки – 4 часа

14	1.10		Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
15	4.10		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в		презентация	

				длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.			
16,17	6.10 8.10		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		

Длительный бег – 11 часов

18	11.10		Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		
19,20	13.10 15.10		Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.		
21,22	18.10 20.10		Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	презентация	
23,24	22.10 25.10		Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	презентация	
25,26	27.10 29.10		Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	презентация	
27,28	10.11 12.11		Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции		

Баскетбол – 19 часов

29,30	15.11 17.11		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	презентация	
-------	----------------	--	---	--	--	-------------	--

31,32	19.11 22.11		Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	презентация	
33,34	24.11 26.11		Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	презентация	
35,36	29.11 1.12		Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		презентация	
37,38	3.12 6.12		Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	презентация	
39,40	8.12 10.12		Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	презентация	
41,42	13.12 15.12		Индивидуальная техника защиты	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная			

				игра.			
43,44	17.12. 20.12		Тактика игры.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	Уметь применять в игре защитные действия	презентация	
45,46,48	.22.12 24.12 27.12		Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол..		

Гимнастика – 12 часов

47,	10.01		СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос		
49,50	12.01 14.01		Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	презентация	
51,52	17.01 19.01		Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.		
53,54	21.01 24.01		Упражнения в вися.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях и упорах: юноши – подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из вися на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на	Корректировка техники выполнения упражнений	презентация	

				высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.			
55.	26.01		Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений		
56.	28.01		Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.			
57.	31.01		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		
58.	2.02		Опорный прыжок	Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		
59.	4.02		Опорный прыжок	Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		

Волейбол – 15 часов

60,61	7.02 9.02		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	презентация	
62,63	11.02		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов	Корректировка техники выполнения	презентация	

	14.02			техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	упражнений		
64,65	16.02 18.02		Прием мяча после подачи	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	презентация	
66,67	21.02 25.02		Подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	презентация	
68,69	28.02 2.03		Нападающий удар (н/у).	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	презентация	
70,71	4.03 7.03		Развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений		
72,73,74	9.03 11.03 14.03		Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	презентация	
Легкая атлетика – 26 часов							
Длительный бег – 10 часов							
75	16.03		Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление	Уметь демонстрировать физические кондиции		

				горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.			
76	18.03		Развитие силовой выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		
77,78	21.03 23.03		Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	презентация	
79,80	4.04 6.04		Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	презентация	
81,82	8.04 11.04		Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			
83,84	13.04 15.04		Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	презентация	

Спринтарский бег – 8 часов

85	18.04		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	презентация	
86	20.04		Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	презентация	
87,88	22.04 25.04		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	презентация	
89,90	27.04 29.04		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.			

91,92	4.05 6.05		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
Метание – 4 часов							
93	11.05		Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
94	13.05		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	презентация	
95,96	16.05 18.05		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.		
Прыжки – 4 часа							
97,98	20.05 20.05		Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.			
99,100	23.05 25.05		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	презентация	
Заключение – 2 часа							
101,102	27.05 30.05		Повторение пройденного	Подведение итогов.			

УМК учителя Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007г.

УМК обучающегося Учебник Физическая культура.8-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2010г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 8-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2010г.

Приложения к программе.

Лист регистрации внесенных изменений

Дата	Описание внесенного изменения	

Рабочая программа по физической культуре 9 класс

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета, курса включает сведения:

Рабочая программа разработана на основе авторской программы: Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М. : Просвещение, 2011

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения используются следующие учебники: — Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общ. ред. М.Я.

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

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта, примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Программа адресована учащимся 9 класса муниципального общеобразовательного учреждения МБОУ-ООШ с. Чиганак.

Курс входит в число дисциплин, включенных в учебный план Муниципального общеобразовательного учреждения – основной общеобразовательной школы с. Чиганак Аркадакского района Саратовской области.

Согласно действующему Базисному учебному плану рабочая программа для 9-го класса предусматривает обучение технологии в объеме **102 часа – 3 часа** в неделю.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане школы включает сведения:

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 9 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Уметь:
- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений 2й общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовка к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

**Учебно-тематическое планирование
по физической культуре**

Класс 9

Количество часов 102

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков ____.

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Дата
2.	Тема 1. Основы знаний.	1	
3.	Тема 2. Легкая атлетика.	27	
4.	Тема 3. Баскетбол.	18	
5.	Тема 4. Гимнастика.	13	
6.	Тема 5. Волейбол.	15	
7.	Тема 6. Легкая атлетика.	26	

8.	Тема 7. Заключение.	2	
----	---------------------	---	--

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класса.

№ п/п	Дата		Тема урока Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Наглядные пособия и ЭОР	Примечание
	план	факт					
Основы знаний – 1 час							
1.	2.09		Инструктаж по охране труда. Вводный.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос		
Легкая атлетика - 27 часов							
Спринтерский бег – 9 часов							
2,3	5.09 6.09		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторожевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 - 4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
4,5	9.09 12.09		Низкий старт.	Обучение ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров.			
6	13.09		Финальное усилие. Эстафетный бег комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		
7,8	16.09		Развитие	ОРУ в движении. СУ.	Мальчики: «5» -		

	19.09		скоростных способностей	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1		
9,	20.09		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
10	23.09		Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		

Метание – 3 часа

11	26.09		Развитие скоростно-силовых качеств. комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
12	27.09		Метание мяча на дальность. комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие		
13	30.09		Метание мяча на дальность. комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом		

Прыжки – 4 часа

14	3.10		Развитие силовых и координационных способностей. Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места		
15	4.10		Прыжок в длину с разбега. комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в	Корректировка техники прыжка с разбега.		

				длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.			
16,17	7.10 10.10		Прыжок в длину с разбега. Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		

Длительный бег – 11 часов

18	11.10		Развитие выносливости. комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		
19,20	14.10 17.10		Развитие силовой выносливости комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.		
21,22	18.10 21.10		Преодоление горизонтальных препятствий Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции		
23,24	24.10 25.10		Переменный бег комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		
25,26	28.10 11.11		Гладкий бег комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.		
27,28	14.11 15.11		Кроссовая подготовка комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.			

Баскетбол – 18 часов

29,30	18.11 21.11		Стойки и передвижения, повороты, остановки.\ совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
31,32	22.11 25.11		Ловля и передача мяча. комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		

				упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.			
33,34	28.11 29.11		Ведение мяча комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		
35,36	2.12 5.12		Бросок мяча комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке		
37,38	6.12 9.12		Бросок мяча в движении. комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.		
39,40	12.12 13.12		Штрафной бросок. комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		
41,42	16.12 19.12		Тактика игры комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.			
43,44	20.12 23.12		Техника защитных действий. комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Уметь владеть мячом		

				Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	в игре баскетбол.		
45	26.12		Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.		
46	27.12		Развитие кондиционных и координационных способностей. совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.		

Гимнастика – 13 часов

47,48	9.01 10.01		СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. 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.	Фронтальный опрос		
49,50	13.01 16.01		Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		
51,52	17.01 20.01		Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений		
53,54	23.01 24.01		Упражнения в виси	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		

				верхней жерди с опорой ног онижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.			
55.	27.01		Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений		
56.	30.01		Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..		
57.	31.01		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		

Волейбол – 15 часов

60,61	3.02 6.02		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная		
62,63	7.02 10.02		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в	Корректировка техники выполнения упражнений		

				парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.			
64,65	13.02 14.02		Прием мяча после подачи	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная		
66,67	17.02 20.02		Подача мяча.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка		
68,69	21.02 24.02		Нападающий удар.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.		
70,71	27.02 28.02		Техника защитных действий.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений		
72,73,74	3.03 6.03 7.03		Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Корректировка техники выполнения упражнений		

Длительный бег – 10 часов

75	10.03		Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции		
76	13.03		Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега		
77,78	14.03 17.03		Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции		
79,80	20.03 21.03		Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции		
81,82	24.03 3.04		Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			
83,84	4.04 7.04		Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.		

Спринтерский бег – 8 часов

85	10.04		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных створевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 - 4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать		
86	11.04		Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
87,88	14.04 17.04			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		
89,90	18.04 21.04		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1;		

				с гандиком 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	«4» - 9,3; «3» - 9,7		
91,92	24.04 25.04		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
Метание – 4 часов							
93	28.04		Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха		
94	5.05		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		
95,96	8.05 12.05		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	. Уметь демонстрировать технику в целом		
Прыжки – 4 часа							
97,98	15.05 16.05		Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.			
99,100	19.05 22.05		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
Заклучение – 2 часа							
101,102	23.05 26.05		Повторение пройденного	Подведение итогов.			

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 8-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2010г.

УМК учителя Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007г.

УМК обучающегося Учебник Физическая культура.8-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:20010г.

Приложения к программе.

Лист регистрации внесенных изменений

	Описание внесенного изменения	Виза зам. п.