

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по *физической культуре* разработана на основе:

* Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре,*
* Учебного плана МАОУ «Ачирская СОШ»
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

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

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

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

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МАОУ «Ачирская СОШ» на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю – 102 часов.

**Требования к результатам освоения учебного предмета**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Содержание учебного предмета**

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.\*

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (абзац введен [Приказом](consultantplus://offline/ref=40010FBF5A2101D41682E7BEF064F17B9E3E4BE0F0664A6B6E0B339F7B7563119BFA32851E5B6DCEiF23H) Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609).

***\* часы плавания отведены на лыжную подготовку***

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 30 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 9 |
| 3 | Спортивные игры | 32 |
| 4 | Гимнастика | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка | 13 |
| **Итого** | | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | | | | | | Тип урока | | | | Элементы содержания | | | Требования к уровню подготовленности обучающихся | | Вид контроля | | | Д/з | | | | | | Дата проведения | | | | | | | |
|  | | | | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | | | | | | план | | | | | факт | | |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения | | | | | | Вводный | | | | Инструктаж по ТБ. Спе­циальные беговые упражнения. Государственные требования при выполнении норм ВФСК «ГТО». Строевые упражнения | | | ***Знать:*** нормы ГТО  ***Уметь:*** выполнять строевые упражения | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | | |  | | | | | |  |
| Строевые упражнения. Медленный бег. | | | | | | Совершенст­вования | | | | Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Строевые упражнения | | | ***Уметь:*** бегать с минимальной скоростью; выполнять строевые упражения | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | | |  | | | | | |  |
| Медленный бег. Старт и стартовый разгон. | | | | | | Совершенст­вования | | | | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств | | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта. | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | | |  | | | | | |  |
| Метание мяча. Развитие выносливости. | | | | | | Совершенст­вования | | | | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие ыносливости. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | | | **Уметь**: метать мяч на дальние дистанции | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | | |  | | | | | |  |
| Прыжки в длину с разбега. Мнгоскоки. | | | | | | Совершенст­вования | | | | Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. | | | **Уметь:** выполнять прыжки с разбега | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | | |  | | | | | |  |
| Общеразвивающие упражнения на месте в движении. | | | | | | Совершенст­вования | | | | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Сдача норм ГТО. | | | ***Уметь:***выполнять общеразвивающие упражнения на месте в движении. | | Нормы ГТО | | | Ком­плекс 1 | | | | | |  | | | | | |  |
| Старт и стартовый разгон. Эстафеты. | | | | | | | Комбиниро­ванный | | | Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств | | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта. | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | | | |  | | | |
| Строевые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | | Комбиниро­ванный | | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | | | *Уметь:* выполнять строевые упражения | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | | | |  | | | |
| Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс) | | | | | | | Совершенст­вования | | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | | | ***Уметь:*** выполнять подтягивание и пресс | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | | | |  | | | |
| Строевые упражнения. Развитие выносливости. | | | | | | | Совершенст­вования | | | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Сдача норм ГТО | | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражения | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | | | |  | | | |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | | | | | | | Комбиниро­ванный | | | Бег *(1500 м* - *д., 2000 м-м.).* ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Пра­вила соревнований. Развитие выносливости | | | ***Уметь:*** пробегать дис­танцию *1500 (2000)* ***м*** | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | | | |  | | | |
| Комбиниро­ванный | | | Нормы ГТО на 2 и 3 км. | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности. Пре­одоление препятствий  (9 ч) | | | | | | | Комбиниро­ванный | | | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития выносливости | | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | | | | | | Совершенст­вования | | | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | | | | | | Совершенст­вования | | | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Спортивная игра «Лапта ». Развитие выносливости | | | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 лшн)* | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | | | |  | | | |
|  | | | | | | | Совершенст­вования | | | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие вы­носливости. | | | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | | |  | | |  | | | |
|  | | | | | | | Совершенст­вования | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | | |  | | | |
|  | | | | | | | Совершенст­вования | | | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | | | *Уметь:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | | |  | | |  | | | |
|  | | | | | | | Совершенст­вования | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | | |  | | | |
|  | | | | | | | Совершенст­вования | | | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | | | | |  | | |  | | | |
|  | | | | | | | Учетный | | | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения | | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | | | М: 16,00 мин; д.: 19,00 мин | | | Ком­плекс 1 | | | | | |  | | |  | | | |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (6 ч) | | | Изучение нового мате­риала | | | | | | | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем перево­ротом в упор толчком двумя руками (м.). Махом од­ной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | | | | Текущий | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | Совершенст­вования | | | | | | | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе­реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых спо­собностей | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | | | | Текущий | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | Совершенст­вования | | | | | | | |  | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | Совершенст­вования | | | | | | | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | | | | Текущий | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | Совершенст­вования | | | | | | | | гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной но­гой толчком. | |  | | | |  | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | Учетный | | | | | | | | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | | | | М.: 9-7-5 р.;  д.: 17-15-8 р. | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) | | | Изучение нового мате­риала | | | | | | | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна­стики. Развитие скоростно-силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | | | | Текущий | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | Совершенст­вования | | | | | | | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | | | | Текущий | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | Совершенст­вования | | | | | | | | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | | | | Текущий | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | Совершенст­вования | | | | | | | |  | | | |  | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | Совершенст­вования | | | | | | | |  | | | |  | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | Учетный | | | | | | | | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | *Уметь:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс OPV с мячом | | | | Оценка техники опорного прыжка | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
| Акробатика, лазание (6 ч) | | | Изучение нового мате­риала | | | | | | | | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей | | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | | | | Текущий | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | Комплексный | | | | | | | | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей | | *Уметь:* выполнять ком­бинации из разученных элементов | | | | Текущий | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | Комплексный | | | | | | | | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять ком­бинации из разученных элементов | | | | Текущий | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | Комплексный | | | | | | | | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять ком­бинации из разученных элементов | | | | Текущий | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | Комплексный | | | | | | | | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять ком­бинации из разученных элементов | | | | Текущий | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | Учетный | | | | | | | |  | | | | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов | | Ком­плекс 2 | | | | | |  | | |  | | | | |
| **Спортивные игры (24 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол  (18ч) | | Освоение нового мате­риала | | | | | | | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Текущий | | | | | | Ком­плекс 3 | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | | | | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Текущий | | | | | | Ком­плекс 3 | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст- | | | | | | | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации | ***Уметь:*** играть в волейбол | | | | Текущий | | | | | | Ком- | | |  | | |  | | | | |
|  | | вования | | | | | | | | из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | |  | | | | | | плекс 3 | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст- | | | | | | | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации | ***Уметь:*** играть в волейбол | | | | Оценка техники | | | | | | Ком- | | |  | | |  | | | | |
|  | | вования | | | | | | | | из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | передачи мяча над собой во встреч­ных колоннах | | | | | | плекс 3 | | |  | | |  | | | | |
|  | | Комбиниро- | | | | | | | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя | ***Уметь:*** играть в волейбол | | | | Текущий | | | | | | Ком- | | |  | | |  | | | | |
|  | | ванный | | | | | | | | передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар  после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | |  | | | | | | плекс 3 | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст- | | | | | | | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя  передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием  подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол | | | | Текущий | | | | | | Ком- | | |  | | |  | | | | |
|  | | вования | | | | | | | | по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | |  | | | | | | плекс 3 | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Комбиниро- | | | | | | | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя  передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол | | | | Оценка техники | | | | | | Ком- | | |  | | |  | | | | |
|  | | ванный | | | | | | | | по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | передачи мяча в тройках после перемещения | | | | | | плекс 3 | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | | | | | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Текущий | | | | | | Ком­плекс 3 | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст вования | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | | | | | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Текущий | | | | | | Ком­плекс 3 | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Комбиниро­ванный | | | | | | | | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | | | | Оценка техники владения мячом, нападающего удара | | | | | | Ком­плекс 3 | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
| Баскетбол (6 ч) | | Комбиниро­ванный | | | | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | | | Текущий | | | | | | Ком­плекс 3 | | |  | | |  | | | | |
|  | | Комбиниро­ванный | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Комбиниро­ванный | | | | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | | | | Текущий | | | | | | Ком­плекс 3 | | |  | | |  | | | | |
|  | | Комбиниро­ванный | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Комбиниро­ванный | | | | | | | | от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Комбиниро- | | | | | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг-  рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени-  ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.  Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | ***Уметь:*** играть в баскет-  бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни-  ческие действия вигре | | | | Текущий | | | | | | Ком-  плекс 3 | | |  | | |  | | | | |
|  | | ванный | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
| **Лыжная подготовка (13ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка (13 ч) | Вводный | | | | | | | | | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км | ***Уметь:*** передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы | | Текущий. Оценка техники попеременного двухшажного хода | | | | | | | Ком-  плекс 3 | | | | | |  | | |  | | |
|  | | |  | | |
| Комбиниро­ванный | | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
| Комбиниро-  ванный | | | | | | | | | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км  Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | | Текущий | | | | | | | Ком- | | | | | |  | | |  | | |
|  |  | | | | | | | плекс 3 | | | | | |  | | |  | | |
|  | Совершен- ствование | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
|  |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
|  | Совершен- ствование | | | | | | | | | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами | ***Уметь:*** выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски. | | Оценка техники торможения плугом | | | | | | | Ком- | | | | | |  | | |  | | |
|  | плекс 3 | | | | | |  | | |  | | |
|  | Совершен- ствование | | | | | | | | | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами | ***Уметь:*** выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски. | | Оценка техники поворота плугом | | | | | | | Ком- | | | | | |  | | |  | | |
|  | плекс 3 | | | | | |  | | |  | | |
|  | Совершен- ствование | | | | | | | | | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот плугом. | ***Уметь:*** выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски. | | Оценка техники спуска с поворотом | | | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  | | |
|  |  | | | | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
|  | Учетный | | | | | | | | | Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 2 км. | ***Уметь:*** проходить дистанцию | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  | | |
|  | Комбиниро­ванный | | | | | | | | | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дитанции 3 км.  Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дитанции 3 км. | ***Уметь:*** надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  | | |
|  | Комбиниро­ванный | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
|  | Комбиниро­ванный | | | | | | | | | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дитанции 3 км.  Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дитанции 3 км на зачет. Сдача норм ГТО Техника ходов, спуски, подъемы. Прохождение дистанции 4 км | ***Уметь:***  надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски | | Оценка техники прохождения дистанции, сдача норм ГТО | | | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  | | |
|  | Учетный | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
|  | Совершен- ствование | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
| **Спортивные игры (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Футбол  (8 ч) | | | | Комплексный | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила футбола | | | *Уметь:* играть в футбола по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | Текущий | | | | | | | Ком-  плекс 3 | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | |  | | | | | | |  | | |  | | |
| Комплексный | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила футбола | | | *Уметь:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | | Комплексный | | | |  | | |  | | |
|  | | | | Комплексный | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Учебная игра | | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | | Комплексный | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | | Совершенст­вования | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | |  | | | |  | | |  | | |
|  | | | | Совершенст­вования | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | | | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | | Совершенст­вования | | | |  | | |  | | |
| **Легкая атлетика (18ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (5 ч) | | | | Комбиниро­ванный | | | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
| Комбиниро­ванный | | | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | | | | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
| Комбиниро­ванный | | | Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | | | | ***Уметь:*** бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
| Комбиниро­ванный | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
| Учетный | | | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Сдача норм ГТО | | | | *Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | | нормы ГТО | | | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча (4 ч) | | | | Комбиниро­ванный | | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | | | | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | | Комбиниро­ванный | | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | | | | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м | | | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | Комбиниро­ванный | | | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения | | | | ***Уметь:***прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | Текущий | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
| Ком­плекс 4 | | | | | |
|  | | | Комбиниро­ванный | | | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения | | | | ***Уметь:***прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | | | Комбиниро­ванный | | | | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упраж­нений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ | | | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
| Совершенст-  вования | | | | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Бег *(18 мни).* Преодоление вертикальных препятст­вий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие вы­носливости | | | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | Текущий | | | | | | | Ком- плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | | | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | Текущий | | | | | | | Комплекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | | Совершенст­вования | | | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | | | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | | Совершенст­вования | | |  | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | | Совершенст­вования | | | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости | | | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | Текущий | | | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | | Учетный | | | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Сдача норм. ГТО. | | | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* | | М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин, нормы ГТО | | | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | | |  | | |