Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Каменно-Балковская средняя общеобразовательная школа.

Рассмотрена на методическом совете школы Протокол заседания от 26.08.2022г. № 1	Принята на заседании педагогического совета МБОУ Каменно-Балковской СОШ Протокол от 26.08.2022г. № 1	Утверждена Приказомдиректора МБОУ Каменно-Балковской СОШ _____ Н.А.Зимина от 26.08.2022г. № 192

Рабочая программа по физической культуре

для 6-7 класса

на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Нечепуренко Сергей Иванович
учитель высшей квалификационной категории

х. Каменная Балка

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6-7 класса

Рабочий план разработан на основе:

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, (2014г.).
- Федерального перечня учебников, рекомендованного (допущенного) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (приказ № 254 от 20.05.2020 г,приказ № 776 от 23.12.2020 г);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Каменно-Балковской СОШ на 2022-2023 учебный год;
- Учебного плана МБОУ Каменно-Балковской СОШ на 2022-2023 учебный год.

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 70 часов в год.Программа выполнена полностью за счёт уплотнения уроков по кроссовой подготовке в 7 классе -3 часа, 6 класс-1час.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой). Ба*зовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. Для изучения теоретической части программы используется учебник Физическая культура 5-6-7 классы издательство «Просвещение» 2019 Москва, под редакцией М.Я. Виленского. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6-7 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		VI	VII
1	Базовая часть	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12+2	12+2
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.4	Легкая атлетика	14	14
1.5	Кроссовая подготовка	12	12
2	Вариативная часть	20	20
2.1	Баскетбол	18	18
	Итого	70	70

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

1.1. Естественные основы.

6-7классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организмапрофилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

6-7классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

6-7 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.Олимпиады современности : странички истории. «История о создании и развитии ГТО. « Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО».

1.4. Приемы закаливания.

6-7 классы. Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правша, дозировка).*

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

6-7классы. 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

6-7 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

6-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

6-7классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

6-7классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их

направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации -индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное,

интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность[1]

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии

(девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:[2] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

Задачи физического воспитания учащихся 6-7 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

на обучение основам базовых видов двигательных действий;

на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;

на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;на содействие развития психических процессов и обучение психическойсаморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от **19**.05.1998 г. № 1236;

О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 к л а с с

Тема урока	Тип № урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Планируемые сроки	Скорректированные сроки
Легкая атлетика (7ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	Изучение нового материала **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	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1	**01.09.**	
	Совершенствования **2**	Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1 §3	**06.09.**	
	Учетный **3**	Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	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.	Комплекс 1	**08.09.**	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала **4**	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 х 1) с* 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1	**13.09.**	
	Комбинированный **5**	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 х 1) с* 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	**15.09.**	
	Учетный **6**	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 х 1)* с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1 §4	**20.09.**	
Бег на средние дистанции (1 ч)	Изучение нового материала**7**	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	*Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)*	Текущий	Комплекс 1	**22.09.**	
Кроссовая подготовка (6 ч)							

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 ч)	Изучение нового материала**8**	Равномерный бег *(12 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 1	**27.09.**	
	Комбинированный **9**	Равномерный бег *(14 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 1	**29.09.**	
	Комбинированный **10**	Равномерный бег *(16 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Футбол». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 1	**04.10.**	
	Комбинированный **11**	Равномерный бег *(17 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 1	**06.10.**	
	Комбинированный **12**	Равномерный бег *(18 мин).* Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 1	**11.10.**	
	Учетный **13**	Бег *(2000 м).* Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин*	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплекс 1	**13.10.**	

Спортивные игры (30 ч + 2ч.)							
Баскетбол (18 ч)	Изучение нового материала **14**	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. Техника безопасности	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3 §16	**18.10.**	
	Комплексный **15**	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	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	**20.10.**	
	Комплексный **16**	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	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	**25.10.**	
	Учётный **17**	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	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мячас изменением направления и высоты отскока	Комплекс 3 §18	**27.10.**	
	Комплексный **18**	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	**08.11.**	

	Изучение нового материала **19**	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 с пассивным сопротивлением. Игра *(2 х 2, 3х3)*. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	**10.11.**	
	Учётный **20**	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 х 2, 3 х 3).* Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Комплекс 3	**15.11.**	
	Комплексный **21**	Стойки й 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 х 2, 3 х 3).* Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3 §19	**17.11.**	
	Комплексный **22**	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение *(5:0)*. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	**22.11.**	
	Комплексный **23**			Текущий	Комплекс 3	**24.11.**	
	Учётный **24**	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	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Комплекс 3	**29.11.**	
	Совершенствования **25**	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	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	**01.12.**	
	Учётный **26**	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2х1)*. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Комплекс 3	**06.12.**	
	Изучение нового материала **27**	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	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	**08.12.**	
	Комплексный **28**	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3	**13.12.**	

	Комплексный **29**	руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2х1)*. Развитие координационных способностей Стойки и передвижения игрока.	выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**15.12.**	
	Комплексный **30**			Текущий	Ком-плекс 3	**20.12.**	
	Учётный **31**	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2 х 1).* Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в дви-жении со сменой места	Ком-плекс 3	**22.12.**	

Волейбол (12 ч +2ч.)	Изучение нового мате-риала **32**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**27.12.**	
	Совершенст-вования **33**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3 §17	**10.01.**	
	Совершенст-вования **34**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**12.01.**	
	Совершенст-вования **35**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**17.01.**	
	Комплексный **36**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3 §20	**19.01.**	
	Учётный **37**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Ком-плекс 3	**24.01.**	
	Комплексный **38**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в за-данную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**26.01.**	
	Комплексный		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Ком-плекс 3	**31.01.**	

	39		приемы				
	Комплексный **40**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**02.02.**	
	Комплексный **41**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинацииз разученных элементов.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**07.02.**	
	Учётный **42**	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Ком-плекс 3 §21	**09.02.**	
	Комплексный **43**	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Ком-плекс 3	**14.02.**	
	Комплексный **44**	Комбинация из разученных элементов передвижений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения).* Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**16.02.**	
	Учётный **45**	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Ком-плекс 3	**21.02.**	

Гимнастика (12ч).							
Висы. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала **46**	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. Инструктаж по Т,Б,	***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Ком-плекс 2	**28.02.**	
	Комплексный **47**	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	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Ком-плекс 2 §15	**02.03.**	
	Комплексный **48**	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	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Ком-плекс 2	**07.03.**	
	Учетный **49**	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Ком-плекс 2	**09.03.**	

Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала **50**	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	**14.03.**	
	Комплексный **51**	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2 §31	**16.03.**	
	Комплексный **52**	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	**28.03.**	
	Учетный **53**	Выполнение прыжка ноги врозь *(на оценку).* Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5-6 упражнений).* Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2	**30.03.**	
Акробатика (4 ч)	Изучение нового материала**54**	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	**04.04.**	
	Комплексный **55**	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	**06.04.**	
	Комплексный **56**	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2 §32	**11.04.**	
	Учетный **57**	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние **4** м, 5 м, 6 м	Комплекс 2	**13.04.**	

Легкая атлетика (7ч)							
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала**58**	Высокий старт *(15-30 м).* Стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге Высокий старт *(15-30 м).* Бег по дистанции *(40—50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 4	**18.04.**	
	Совершенствования**59**		*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 4 §6	**20.04**	
Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	Комбинированный **60**	Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 4	**25.04.**	
	Совершенствования **61**	Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 4	**27.04.**	
	Учетный	Бег *(60 м)* на результат.-Специальные беговые упражнения.	*Уметь:* бегать с	М.: «5»-10,0 с;	Ком-		

	62	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	максимальной скоростью *(60 м)*	«4»- 10,6 с; «3»- 10,8 с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2 с.	плекс 4	**02.05.**	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2 ч)	Изучение нового материала **63**	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	*Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4	**04.05.**	
	Учётный **64**	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4	**11.05**	

Кроссоваяподготовка (6 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч)	Изучение нового материала**65**	Равномерный бег *(16 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 4	**16.05.**	
	Комбинированный**66**			Текущий	Комплекс 4	**18.05.**	
	Комбинированный **67**	Равномерный бег *(17 мин).* Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости Равномерный бег *(16 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 4 §7	**23.05.**	
	Комбинированный**68**		*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 4	**25.05**	
	Учетный **69**	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости Бег *(2000 м).* Развитие выносливости Равномерный бег *(17 мин).* Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплекс 4	**30.05.**	
	Комбинированный **70**		*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*	Текущий	Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 к л а с с

Тема урока	Тип № урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Планируемые сроки	Скорректированные сроки
Легкая атлетика (7 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	Вводный **1**	Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1	**02.09.**	
	Совершенствования **2**	Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1 §5	**05.09.**	
	Учетный **3**	Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с;«3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с;«4» - 10,4 с; «3»- 10,9 с.	Комплекс 1	**09.09.**	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Комбинированный **4**	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1	**12.09.**	
	Учётный **5**	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г) с* 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в длину с раз-бега; метать мяч на дальность	Текущий М.: «5»-360 см; «4» - 340 см;	Комплекс 1 §6	**16.09.**	
	Учетный **6**	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	«3» -320 см; д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» -300 см	Комплекс 1	**19.09.**	
Бег на средние дистанции (1 ч)	Комбинированный **7**	Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	*Уметь:* пробегать 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1	**23.09.**	
Кроссовая подготовка (6 ч)							
Бег по пересеченной местности, пре-	Комбинированный **8**	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком--плекс 1	**26.09.**	

одоление пре-пятствий (6 ч)	Совершенст-вования **9**	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком--плекс 1	**30.09.**	
	Совершенст-вования **10**	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости Олимпиады современности : странички истории. «История о создании и развитии ГТО. « Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО».	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком--плекс 1	**03.10.**	
	Совершенст-вования **11**	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости		Текущий	Ком-плекс 1 §33	**07.10.**	
	Совершенст-вования **12**	Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 1	**10.10.**	
	Учетный **13**	Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивная игра «Футбол»	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Без учета времени	Ком-плекс 1	**14.10.**	

Спортивные игры (30 ч + 2ч.)							
Баскетбол (18 ч)	Изучение нового мате-риала **14**	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола Техника безопасности на уроках	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	**17.10.**	
	Комбинирован-ный **15**	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3 §23	**21.10.**	
	Комбинирован-ный **16**	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	**24.10.**	
	Изучение нового мате-	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	**28.10.**	

	риала **17**	с места с сопротивлением. Быстрый про-рыв*(2 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Комбиниро-ванный **18**	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3 §25	**07.11.**	
	Изучение нового мате-риала **19**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 х 2, 3х 3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	**11.10.**	
	Учётный **20**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 х 1, 3 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сме-ной места	Ком-плекс 3	**14.10.**	
	Комбиниро-ванный **21**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2 х2, 3 х2).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	**18.11.**	
	Комбиниро-ванный **22**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 х 2, 3х 3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей -	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	**21.11.**	
	Комбиниро-ванный **23**			Текущий	Ком-плекс 3	**25.11.**	
	Изучение нового мате-риала **24**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок -мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3 х 1, 3х 2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3 §27	**28.11.**	
	Комбиниро-ванный **25**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2 х 2, 3х 2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	**02.12.**	
	Комбиниро-ванный **26**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	**05.12.**	

		задания *(2 х2, 3 х2).* Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Изучение нового материала **27**	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	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	**09.12.**	
	Комбинированный **28**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок -мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3 х 1, 3х2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	**12.12.**	
	Комбинированный **29**			Текущий	Комплекс 3	**16.12.**	
	Комбинированный **30**			Текущий	Комплекс 3	**19.12.**	
	Учётный **31**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2х1,3х1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Комплекс 3	**23.12.**	

Волейбол (12 ч +2ч.)	Изучение нового материала **32**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	**26.12.**	
	Совершенствования **33**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3 §24	**13.01.**	
	Совершенствования **34**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	**16.01.**	
	Учётный **35**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Комплекс 3	**20.01.**	
	Комплексный **36**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	**23.01.**	

	Учётный **37**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Ком-плекс 3	**27.01.**	
	Комплексный **38**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	**30.01.**	
	Комплексный **39**		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**03.02.**	
	Учётный **40**	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача -удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Ком-плекс 3	**06.02.**	
	Комплексный **41**	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача -удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3 §28	**10.02.**	
	Учётный **42**		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Ком-плекс 3	**13.02.**	
	Комплексный **43**		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Ком-плекс 3	**17.02.**	
	Комплексный **44**	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача -удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3	**20.02.**	
	Учётный **45**			Текущий Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Ком-плекс 3	**27.02.**	

Гимнастика (12 ч).							
Висы. Строевые упражнения (4 ч)	Разучивание нового материала **46**	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Ком-плекс 2	**03.03.**	
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом	*Уметь:* выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Ком-плекс 2 §22	**06.03.**	

	47	(д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости					
	Совершенствование **48**	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2	**10.03.**	
	Учетный **49**	Выполнение комбинаций упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	*Уметь:* выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8-6—3 р.; д.: 19-15-8 р.	Комплекс 2	**13.03.**	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч)	Разучивание нового материала**50**	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	**17.03.**	
	Комплексный **51**	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Комплекс 2	**27.03.**	
	Комплексный **52**	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	**31.03.**	
	Учетный **53**	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2	**03.04.**	
Акробатика (4 ч)	Разучивание нового материала **54**	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2 §29	**07.04.**	
	Совершенствование **55**		*Уметь:* выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	**10.04.**	
	Комплексный **56**	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2	**14.04.**	
	Учетный **57**	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения акробатических упр.. Лазание по канату на	Комплекс 2	**17.04.**	

				расстояние (6-5-3)			

Легкая атлетика (7 **ч**)							
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный **58**	Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Ком--плекс 4 §26	**21.04.**	
	Совершенствования**59**		*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Ком--плекс 4	**24.04.**	
Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	Совершенствования **60**	Высокий старт *(20-40м).* Бег по дистанции *(50-60м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3х10).* Развитие скоростных качеств.	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Ком--плекс 4	**28.04.**	
	Совершенствования **61**	Высокий старт *(20-40м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Ком-плекс 4	**05.05**	
	Учетный **62**	Бег на результат *(60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	М.: «5»- 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»-10,2 с; д.:«5» - 9,8 с;«4»- 10,4 с; «3»- 10,9 с.	Ком-плекс 4	**12.05.**	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2 ч)	Комбинированный **63**	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	*Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Ком-плекс 4 §7	**15.05.**	
	Учётный **64**	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	*Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега5» — 35 м;«4» - 30 м; м.:««3» -28 м; д.:«5» - 28м; «4»-24 м; «3» - 20	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность:	Ком-плекс 4	**19.05.**	

Кроссоваяподготовка (6 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч)	Комбинированный **65**	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 4	**22.05.**	
	Комбинированный **66**			Текущий	Ком-плекс 4		
	Совершенст-	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий	*Уметь:* бегать в равномерном	Текущий	Ком-	**26.05.**	

	вования **67**	нашагиванием. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	темпе *(20 мин)*		плекс 4 §34		
	Комбиниро-ванный **68**	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 4		
	Учетный **69**	Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивные игры	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Без учета времени	Ком-плекс 4	**29.05.**	
	Совершенст-вования **70**	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 4		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Каменно-Балковская средняя общеобразовательная школа.

Рассмотрена на методическом совете школы Протокол заседания от 26.08.2022г. № 1	Принята на заседании педагогического совета МБОУ Каменно-Балковской СОШ Протокол от 26.08.2022г. № 1	Утверждена Приказомдиректора МБОУ Каменно-Балковской СОШ _____ Н.А.Зимина от 26.08.2022г. № 192

Рабочая программа по физической культуре

для 8-9 класса

на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Нечепуренко Сергей Иванович
учитель высшей квалификационной категории

х. Каменная Балка

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8-9 класса

Рабочий план разработан на основе:

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, (2014г.).
- Федерального перечня учебников, рекомендованного (допущенного) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях(приказ № 254 от 20.05.2020 г,приказ № 776 от 23.12.2020 г)
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Каменно-Балковской СОШ на 2022-2023 учебный год;
- Учебного плана МБОУ Каменно-Балковской СОШ на 2022-2023 учебный год.

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится в 8 классе 70 часов, в 9 классе – 68 часов в год. Программа выполнена полностью.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой). Ба*зовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. Для изучения теоретической части программы используется учебник Физическая культура 8-9 классы издательство «Просвещение» 2019 Москва, под редакцией В.И, Ляха.

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8-9 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		VIII	IX
1	Базовая часть	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12+2	12+2
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.4	Легкая атлетика	14	14
1.5	Кроссовая подготовка	12	10+6 доп.
2	Вариативная часть	20	20
2.1	Баскетбол	18	18
	Итого	70	74

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

1.1. Естественные основы.

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

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

8-9 классы. Олимпиады современности : странички истории. «История о создании и развитии ГТО. « Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО».

1.2. Социально-психологические основы.

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

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

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

1.4. Приемы закаливания.

8 класс. Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

8-9 классы.Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

8-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

8-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

8-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации -индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление

здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность[3]

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

2. Демонстрировать.

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

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию,

выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психическойсаморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от **19**.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 обще-образовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 к л а с с

Тема урока	Тип № урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Планируемые сроки	Скорректированные сроки
Легкая атлетика (7 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	Вводный **1**	Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1	**06.09.**	
	Совершенствования **2**	Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1	**07.09.**	
	Учетный **3**	Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	М.:«5»-9,3 с;«4» - 9,6 с;«3» - 9,8 с; Д.: «5» -9,5 с;«4» - 9,8 с;«3» - 10,0	Комплекс 1 §1	**13.09.**	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Комбинированный **4**	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1	**14.09.**	
	Комбинированный **5**	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1	**20.09.**	
	Учетный **6**	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; д.: 370,340, 320 см	Комплекс 1	**21.09.**	
Бег на средние дистанции (1 ч)	Учётный **7**	Бег *(1500м-д., 2000м-м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Правила соревнований. Развитие выносливости. Олимпиады современности : странички истории. «История о создании и развитии ГТО. « Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО».	*Уметь:* пробегать дистанцию 1500 *(2000)* м	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин	Комплекс 1 §3	**27.09.**	
Кроссовая подготовка (6 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление пре-	Комбинированный **8**	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 1	**28.09.**	

пятствий (6 ч)	Совершенст-вования **9**	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 1	**04.10.**	
	Совершенст-вования **10**	Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 1	**05.10.**	
	Совершенст-вования **11**	Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 1 §5	**11.10.**	
	Совершенст-вования **12**	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 1	**12.10.**	
	Учетный **13**	Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин	Ком-плекс 1	**18.10.**	

Спортивные игры (30 ч + 2ч)							
Баскетбол (18 ч)	Комбини-рованный **14**	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. Совер-шенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Инструктаж по Т.Б.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	**19.10.**	
	Комбини-рованный **15**			Текущий	Ком-плекс 3	**25.10.**	
	Комбини-рованный **16**	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	Ком-плекс 3	**26.10.**	
	Комбини-рованный **17**			Текущий	Ком-плекс 3 §7	**08.11.**	
	Комбини-рованный **18**	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	**09.11.**	
	Комбини-рованный **19**	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	**15.11.**	
	Комбини-рованный **20**			Текущий	Ком-плекс 3	**16.11.**	

	Учётный **21**	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Ком-плекс 3 §15	**22.11.**	
	Комбиниро-ванный **22**	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 х 2, 3 х 3, 4 х 4)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре -	Текущий	Ком-плекс 3	**23.11.**	
	Комбиниро-ванный **23**	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 х 2, 3 х 3, 4 х 4)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3 §23	**29.11.**	
	Комбиниро-ванный **24**			Текущий	Ком-плекс 3	**30.11.**	
	Комбиниро-ванный **25**			Текущий	Ком-плекс 3	**06.12.**	
	Учётный **26**	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Ком-плекс 3 §9	**07.12.**	
	Учётный **27**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Ком-плекс 3	**13.12.**	
	Комбиниро-ванный **28**	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2х1, 3х2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	**14.12.**	
	Комбиниро-ванный **29**	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2х1, 3 х2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	**20.12.**	
	Комбиниро-ванный**30**			Текущий	Ком-плекс 3	**21.12.**	
	Учётный **31**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в дви-жении со сменой	Ком-плекс 3 §25	**27.12.**	

		прорывом *(2х1,3х1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей		места			

Волейбол (12 ч +2ч.)	Освоение нового материала **32**	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	**28.12.**	
	Совершенствования **33**	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 §18	**10.01.**	
	Совершенствования **34**	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	**11.01.**	
	Учётный **35**	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 3	**17.01.**	
	Совершенствования **36**			Текущий	Комплекс 3	**18.01.**	
	Комбинированный **37**	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя 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	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	**24.01.**	
	Совершенствования **38**	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 по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3 §11	**25.01.**	
	Совершенствования **39**		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	**31.01.**	
	Учётный **40**	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 упрощен.правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс 3	**01.02.**	
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3	**07.02.**	

	41	встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	выполнять технические действия в игре				
	Совершенст-вования **42**		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3 §27	**08.02.**	
	Учётный**43**		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Ком-плекс 3	**14.02.**	
	Совершенст-вования **44**			Текущий	Ком-плекс 3	**15.02.**	
	Совершенст-вования **45**			Текущий	Ком-плекс 3	**21.02.**	

Гимнастика (12 ч).							
Висы. Строе-вые упражне-ния (4 ч)	Изучение нового мате-риала **46**	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	Ком-плекс 2 §13	**22.02.**	
	Совершенст-вования **47**	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	Ком-плекс 2	**28.02.**	
	Совершенст-вования **48**	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей..Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Ком-плекс 2	**01.03.**	
	Совершенст-вования **49**	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	Ком-плекс 2	**02.03.**	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч)	Совершенст-вования **50**	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Упражнения на	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Ком-плекс 2 §19	**07.03.**	

		гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					
	Совершенст-вования **51**	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	Ком-плекс 2	**14.03.**	
	Совершенст-вования **52**	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической ска-мейке. Развитие силовых способностей .Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Ком-плекс 2 §29	**15.03.**	
	Учетный **53**	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 ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка	Ком-плекс 2	**28.03.**	
Акробатика (4 ч)	Изучение нового мате-риала **54**	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 ком-бинации из разученных элементов	Текущий	Ком-плекс 2	**29.03.**	
	Комплексный **55**		*Уметь:* выполнять ком-бинации из разученных элементов	Текущий	Ком-плекс 2 §31	**04.04.**	
	Комплексный **56**	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 ком-бинации из разученных элементов	Текущий	Ком-плекс 2	**05.04.**	
	Комплексный **57**	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 ком-бинации из разученных элементов	Текущий	Ком-плекс 2	**11.04.**	

Легкая атлетика (7 **ч)**							
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбиниро-ванный **58**	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. Инструктаж по ТБ.	*Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Ком-плекс 4 §17	**12.04.**	
	Комбиниро-ванный **59**	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	Ком-плекс 4	**18.04**	
Спринтерский бег, эстафетный	Комбиниро-ванный **60**	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	Ком-плекс 4	**19.04.**	

бег (3 ч)	Комбинированный **61**	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	**25.04.**	
	Учетный **62**	Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «5» - 9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»-10,0 с.	Комплекс 4	**26.04.**	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2 ч)	Комбинированный **63**	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 §21	**02.05.**	
	Учётный **64**	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	Оценка метания мяча на дальность:м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м	Комплекс 4	**03.05.**	

Кроссоваяподготовка (6 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч)	Комбинированный **65**	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)* *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4	**10.05.**	
	Совершенствования **66**			Текущий	Комплекс 4 §33	**16.05.**	
	Совершенствования **67**	Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4	**17.05.**	
	Совершенствования **68**	Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Комплекс 4	**23.05.**	
	Учетный **69**	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 4		

		Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости			§35	**24.05.**	
	Совершенст-вования **70**	Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 4	**30.05.**	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 к л а с с

Тема урока	Тип № урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид конт-роля	Д/з	Планируемые сроки	Скорректированные сроки
Легкая атлетика (7 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	Вводный **1**	Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Ком-плекс 1	**01.09.**	
	Совершенст-вования **2**	Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Ком-плекс 1 §2	**06.09.**	
	Совершенст-вования **3**	Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	Текущий	Ком-плекс 1	**08.09.**	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Комплексный **4**	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Ком-плекс 1	**13.09.**	
	Комплексный **5**	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Ком-плекс 1 §4	**15.09.**	
	Учетный **6**	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча	Ком-плекс 1	**20.09.**	
Бег на средние дистанции (1 ч)	Учётный **7**	Бег *(2000 м-м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Ком-плекс 1	**22.09.**	

Кроссовая подготовка (6 ч)

Бег по пересеченной местности, пре-	Совершенст-вования **8**	Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 1 §6	**27.09**	

одоление пре-пятствий (6 ч)	Совершенст-вования **9**	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 1	**29.09**	
	Совершенст-вования **10**	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 1	**04.10**	
	Совершенст-вования **11**	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Футбол».	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 1	**06.10**	
	Совершенст-вования **12**	Развитие выносливости. Олимпиады современности : странички истории. «История о создании и развитии ГТО. « Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО».	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 1	**11.10**	
	Учетный **13**	Бег на результат *(3000 м - м., 2000 м - д.).* Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин	Ком-плекс 1	**13.10.**	

Спортивные игры (30 ч + 2ч)							
Баскетбол (18 ч)	Изучение нового мате-риала **14**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. ТБ на уроках.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3 §8	**18.10.**	
	Комплексный **15**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**20.10.**	
	Комплексный **16**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2х2)*. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3 §15	**25.10**	
	Комплексный **17**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 х 3)*. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**27.10.**	
	Совершенст-вования **18**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 х 3)*. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**08.11.**	

	Совершенст-вования **19**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	текущий	Ком-плекс 3 §16	**10.11.**	
	Учётный **20**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2x2)*. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники штрафного броска	Ком-плекс 3	**15.11.**	
	Совершенст-вования **21**			Текущий	Ком-плекс 3	**17.11.**	
	Совершенст-вования **22**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**22.11.**	
	Учётный **23**	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3x3)*. Учебная игра.		Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Ком-плекс 3	**24.11.**	
	Совершенст-вования **24**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4x4)*. Учеб.игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**29.11.**	
	Комплексный **25**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3x2, 4x3)*. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**01.12.**	
	Комплексный **26**	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**06.12.**	
	Комплексный **27**			Текущий	Ком-плекс 3	**08.12.**	
	Комплексный **28**	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**13.12.**	
	Комплексный **29**	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	Текущий	Ком-плекс 3	**15.12.**	
	Совершенст-	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание	*Уметь:* играть в баскетбол по	Текущий	Ком-	**20.12.**	

	вования **30**	приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		плекс 3		
	Совершенст-вования**31**	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	Ком-плекс 3	**22.12.**	

Волейбол (12 ч +2ч.)	Изучение нового мате-риала **32**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**27.12.**	
	Совершенст-вования **33**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3 §18	**10.01.**	
	Учётный **34**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру-ками в прыжке в парах	Ком-плекс 3	**12.01.**	
	Совершенст-вования **35**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**17.01.**	
	Комплексный **36**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**19.01.**	
	Совершенст-вования **37**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; при-	Текущий	Ком-плекс 3	**24.01.**	
	Учётный **38**	передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	менять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Ком-плекс 3	**26.01.**	
	Совершенст-вования **39**		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Ком-плекс 3	**31.01.**	

			приемы				
	Совершенст-вования **40**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3 §26	**02.02.**	
	Совершенст-вования **41**	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**07.02.**	
	Совершенст-вования**42**			Текущий	Ком-плекс 3	**09.02.**	
	Совершенст-вования **43**		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3	**14.02.**	
	Совершенст-вования **44**		*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3	**16.02.**	
	Совершенст-вования **45**			Текущий	Ком-плекс 3	**21.02.**	

Гимнастика (12 ч).							
Висы. Строе-вые упражне-ния (4 ч)	Комплексный **46**	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Ком-плекс 2 §12	**28.02.**	
	Комплексный **47**	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Ком-плекс 2	**02.03.**	
	Комплексный **48**	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Ком-плекс 2	**07.03.**	
	Учетный **49**	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне **и** в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъ-емапереворотом Подтягивания в висе:М.: «5»- 10 р.; «4» - 8 р.; «3» - 6 р.; д.: «5» - 16 р.; «4»12р.;«3»8р.	Ком-плекс 2 §14	**09.03.**	

Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч)	Комплексный **50**	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Ком-плекс 2 §32	**14.03.**	
	Совершенст-вован **51**	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Ком-плекс 2	**16.03.**	
	Совершенст-вования **52**	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Ком-плекс 2 §28	**28.03.**	
	Учетный **53**	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м - 12 с (м.)	Ком-плекс 2	**30.03.**	
Акробатика (4 ч)	Изучение нового мате-риала**54**	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Ком-плекс 2 §24	**04.04.**	
	Комплексный **55**		*Уметь:* выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Ком-плекс 2	**06.04.**	
	Комплексный **56**	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Ком-плекс 2	**11.04.**	
	Учетный **57**	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Ком-плекс 2	**13.04.**	

Легкая атлетика (7 **ч**)							
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексный **58**	Бег *(2000 м-м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. . Инструктаж по ТБ.	*Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Ком-плекс 4 §10	**18.04.**	
	Учётный **59**	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин	Ком-плекс 4	**20.04.**	

Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	Вводный **60**	Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Ком-плекс 4	**25.04.**	
	Комплексный **61**	Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Ком-плекс 4 §20	**27.04.**	
	Учетный **62**	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	М.: «5» - 8,6 с; «4»-8,9 с; «3» — 9,1 с; д.: «5» - 9,1 с; «4» - 9,3 с; «3»-9,7 с.	Ком-плекс 4	**02.05.**	
Прыжок в высоту. Ме-тание малого мяча (2 ч)	Комбиниро-ванный **63**	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	Ком-плекс 4 §30	**04.05.**	
	Учётный **64**	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	Оценка метания мяча на дальнос-ть:м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м	Ком-плекс 4	**11.05.**	

Кроссоваяподготовка (4 ч)							
Бег по пере-сеченной ме-стности, пре-одоление пре-пятствий (4ч)	Комплексный **65**	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 4 §34	**16.05.**	
	Совершенст-вования **66**	Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 4	**18.05.**	
	Учетный **67**	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег на результат *(3000 м - м. и 2000 м - д.).* Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	М: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин	Ком-плекс 4 §35	**23.05.**	
	Совершенст-вования **68**	Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	Текущий	Ком-плекс 4	**25.04.**	

ЛИТЕРАТУРА

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение,(2014. - 127 с.)
Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003.-526 с.
Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001. - 128 с.
Физическое воспитание учащихся 8-9 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, (2014. - 112 с.)
Учебник Физическая культура 8-9 классыпод ред. В. И. Ляха –Москва «Просвещение», (2019 – 271с)