РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО	Зам. директора по УВР	Директор МКОУ СШ №7
Руководитель МО		г. Петров Вал
_____	_____	_____
Г. В. Артамонова	С.Н. Горевая	С.Л. Щепелина
Протокол № 1	« 29 » августа 2018г	« 29 » августа 2018г
от « 29 » августа 2018г		

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 7 г. Петров Вал
Камышинского муниципального района
Волгоградской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018-2019 учебный год
по физической культуре в 8 АБ классах

Учитель физической культуры :
Железников Геннадий Павлович

Пояснительная записка

Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» является авторской (В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010г. Москва «Просвещение») и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для I - IV классов, V- 1Хклассов и X-XI классах.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Для прохождения программы в учебном процессе обучения используются следующие учебники. _____

Уровень программы	программа	Тип классов	Кол-во часов	учебники
углубленный	авторская	5-9	3	Под ред. В.И. Лях, Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 класс, Москва, Просвещение 2016г. Под ред.Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура 5-7 класс, Москва, Просвещение 2016

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 заменена кроссовой). Базовая часть ыполняет 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. В 7-9 классах единоборство заменяются на легкую атлетику и кроссовую подготовку. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так же и выделять один час в четверти.

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

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы

5-6 класс Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 класс Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции
системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям.

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

5-6 класс 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.

7-8 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 личности значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими 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. **Культурно-исторические основы.**

5-6 класс Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 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.

Волейбол

5-9 класс Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 класс Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

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

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

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

5-9 класс Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, сек	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз.	-	18
К выносливости	Бег 2000м, мин. Сек.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень,м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены на:
- содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; -формирование знаний о личной гигиене, режим дня, влияние физических Упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе системы организма;
-углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развития психических процессов и обучению психической саморегуляции. **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 04.10.2000г. № 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 9.02.1998г. № 322;
-Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от19.05.1998г. № 1236;
- О введение третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. №30-51-197/20.
- Положение о государственной итоговой аттестации выпускников 9 и 11 классов общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 03.12.1999г. № 1075 с дополнениями приказы от 16.03.2001г. № 1022, от 25.06.2002г. № 2398, от 21.01.2003г. № 135 и тр.д.;
-О введение зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985г. № 317.

Распределение учебного времени прохождение программного материала по физической культуре 8а, 8б классах.

№ П/П	Вид программного материала		Количество часов (уроков)
			Класс
			VIII
1	Базовая часть		78
1.1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)		20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		10
1.4	Легкая атлетика		24
1.5	Настольный тенис		10
1.6	Кроссовая подготовка		14
2	***Вариативная часть***		24
2.1	Баскетбол		24
	итого		102

Календарно тематическое планирование по физкультуре 8 класс – 102 часа

№ п/п	дата	Раздел программы, тема урока	
1		**Легкая атлетика12(24)**Спринтерский бег	1
2		Бег 30 м – на результат.	1
3		Низкий старт и стартовое ускорение	1
4		Финиширование. Эстафетный бег.	1
5		Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6		Преодоление горизонтальных препятствий	1
7		Прыжок в длину	1
8		Метание мяча	1
9		Преодоление вертикальных препятствий	1
10		Прыжки в длину	1
11		Прыжки в длину	1
12		Прыжки в длину	1
13		***Кроссовая подготовка*8(14)** Бег по пересеченной местности	1
14		Преодоление горизонтальных препятствий	1
15		Прыжки в длину с места	1
16		Эстафетный бег	1
17		Бег на 2000 метров	1
18		прыжки и многоскоки.	1
19		Бег 1000 метров – на результат..	1
20		История отечественного спорта.	1
21		**Баскетбол**w.w.w.easyexams.ru/**(24)**Перемещение в стойке баскетболиста	1
22		Ведение мяча	1
23		Бросок мяча	1
24		Бросок мяча в движении.	1
25		Штрафной бросок.	1
26		Тактика игры	1
27		Техника защитных действий.	1
28		***Баскетбол***w.w.w.easyexams.ru/?id=242Варианты ловли и передачи мяча.	1
29		Ведение мяча	1
30		Бросок мяча	1
31		Бросок мяча в движении.	1
32		Штрафной бросок.	1
33		Тактика игры	1
34		Техника защитных действий.	1
35		Зонная система защиты.	1
36		Развитие координации	1
37		Штрафной бросок.	1
38		Тактика игры	1
39		***Настольный теннис***bestdissr.com/see/dis_245673.htmlwww.refu.ru/refs/89/index.html	1
40		Зонная система защиты.	1
41		Тактика игры	1
42		Развитие кондиционных и координационных способностей	1
43		Игровые задания	1
44		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
45		Игровые задания	1

46		Игровые задания	1
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
48		Игровые задания	1
49		Гимнастика (10) Висы и упоры	1
50		Акробатические упражнения, лазанье по канату	1
51		Строевые упражнения	1
52		Висы и упоры	1
53		Опорный прыжок	1
54		Опорный прыжок. Висы и упоры	1
55		Висы и упоры. Челночный бег	1
56		лазанье по канату	1
57		лазанье по канату	1
58		Строевые упражнения	1
59		Волейбол1.SPO.1september.Ru/view_articlephp.?jD=200900305 (20)	1
60		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
61		Прием и передача мяча.	1
62		Подача мяча.	1
63		Нападающий удар (н/у.).	1
64		Развитие координационных способностей.	1
65		Тактика игры.	1
66		Нижняя подача мяча.	1
67		Нижняя подача мяча.	1
68		Нижняя подача мяча.	1
69		Верхняя подача мяча.	1
70		Верхняя подача мяча.	1
71		Нападающий удар (н/у.).	1
72		Нападающий удар (н/у.).	1
73		Развитие координационных способностей.	1
74		Развитие координационных способностей.	1
75		Тактика игры.	1
76		Тактика игры.	1
77		Развитие координационных способностей.	1
78		Тактика игры.	1
79		Баскетбол.w.w.w.easyexams.ru/?id=242Варианты ведения мяча.	1
80		Позиционное нападение	1
81		Тактика свободного нападения	1
82		Нападение быстрым прорывом	1
83		Игровые задания	1
84		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
85		Кроссовая подготовка(6)Переменный бег	1
86		Преодоление препятствий	1
87		Развитие выносливости.	1
88		Переменный бег	1
89		Бег по пересеченной местности	1
90		Развитие силовой выносливости	1
91		Легкая атлетика(12) Бег с хода	1
92		Развитие выносливости.	1
93		Метание в цель	1
94		Переменный бег	1
95		КроссоваяподготовкаПовторный бег	1

96		Развитие силовой выносливости	1
97		Гладкий бег	1
98		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
99		Низкий старт.	1
100		Финальное усилие. Эстафетный бег	1
101		Развитие скоростных способностей.	1
102		Развитие скоростной выносливости	1

Рабочий план прохождения учебного материала в 8-ом классе (физическая культура						
№ п/п	дата	Раздел программы, тема урока	часы	Элементы содержания	Требова-ния к уровню подготов-ленности обучаю-щихся	Вил контро ля
1		**Легкая атлетика** Спринтер-ский бег **12 (24)**	Ввод-ный 1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	
2		Бег 30 м – на результат.	Обуче ние 2	ОРУ № 1. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.. Бег с хода 3 -4 × 30 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег 30 м – на результат.	Уметь демонстрироват ь Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Бег 30 м: М- 4.8-5.0– 5.2 Д-5.1-5.2–5.4
3		Низкий старт и стартовое ускорение	Обуче ние 3	ОРУ в движении. СУ. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 × 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Бег 60 м – на результат	Уметь демонстрироват ь технику низкого старта	Бег 60 м: М- 8.8-9.7– 10.5 Д-9.7-10.2–10.7
4		Финиширо-вание. Эстафетный бег.	Обуче ние 4	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СБУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. Элементы лапты (правила, способы ударов)	Уметь демонстрироват ь отведение руки для замаха.	текущий
5		Развитис скоростно-силовых качесств.	Комп лекс-ный 5	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Метание теннисного мяча – на результат.	Уметь демонстрироват ь финальное усилие.	Метание мяча. М- 42-37– 27 Д-27-21–17
6		Преодоле-ние горизонтальны х препятствий	Совер шенст вова-Ние 6	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Метание и ловля теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег 1000 м. на результат.	Уметь демонстрироват ь технику в целом.	Бег 1000 м: М- 4.05-4.40– 6.00 Д-4.55-5.50– 6.40.
7		Прыжок в длину	Обуче ние 7	ОРУ. СБУ. Прыжки в длину – на результат. Прыжок через препятствие (с 11 -13 беговых шагов), установленное у места приземления. Многоскоки.	Уметь демонстрироват ь технику прыжка в длину с места.	Прыжок в длину М- 3.80-3.60– 3.40 Д-3.60-3.30 – 3.10.

8		Метание мяча	Комплексный 8	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
9		Преодоление вертикальных препятствий	Учетный 9	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность Преодоление вертикальных препятствий	Уметь демонстрировать технику в целом.	Зачет – метание мяча
10		Прыжки в длину	Обучение 10	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
11		Прыжки в длину	Комплексный 11	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	Корректировка техники прыжка с разбега.	
12		Прыжки в длину	Комплексный 12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега на результат	Уметь демонстрировать физические кондиции	Зачет – прыжок в длину с разбега
13		Бег по пересеченной местности **8(14)**	Комплексный 1	ОРУ в движении. СБУ. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры (лапта, ф/б). Бег 1500 м – результат.	Корректировка техники бега	Бег 1500 м: М-6.00-7.00 – 7.50 Д-7.00-7.50–8.20
14		Преодоление горизонтальных препятствий	Учетный 2	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий, передвижения в висе на руках , лазанием и перелазанием. Бег 2000 – на результат	Корректировка техники прыжка	Бег 2000 М- 10.00-10.40 – 11.40 Д-11.00-12.40– 13.50
15		Прыжки в длину с места	Обучение 3	ОРУ в движении. СУ. Преодоление препятствий Прыжки с высоты 70-80 см. Эстафеты. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Прыжок с места (см) М- 208-186-166 Д– 80-165-150
16		Эстафетный бег	Комплексный 4	ОРУ в движении. СУ. Бег с низкого старта в гору. прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 – 20 минут с ходьбой. Эстафеты с предметами (мячи, обручи, палочки). Челночный бег- на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Челночный бег (3х10 сек) М – 8.2-8.6-9.0 Д - 8.4-8.8-9.2

17		Бег на 2000 метров	Учет-ный 5	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
18		прыжки и многоскоки.	Ком-плексный 6	ОРУ в движении. СУ. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
19		Бег 1000 метров – на результат..	Ком-плексный 7	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат..	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Зачет – бег 1000 м
20		История отечественного спорта.	Ком-плексный 8	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
21		**Баскетбол** w.w.w.easyexams.ru/ **(24)** Перемещение в стойке баскетболиста	Совершенствование 1	Повторный инструктаж по т/б. Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	
22		Ведение мяча	Ком-плексный 2	Комплекс упражнений в движении. СУ. передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
23		Бросок мяча	Учет-ный 3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Зачет – бросок с места
24		Бросок мяча в движении.	Ком-плексный 4	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	

25		Штрафной бросок.	Учет-ный 5	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Зачет – ведение на скорости
26		Тактика игры	Ком-плекс ный 6	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
27		Техника защитных действий.	Учет-ный 7	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь демонстрироват ь технику.	Зачет – бросок после ведения
28		II четверть ***Баскетбол*** w.w.w.easyexam s.ru/?id=242Вар ианты ловли и передачи мяча.	Ком-плекс ный 8	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	
29		Ведение мяча	Учет-ный 9	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Взаимодействие двух. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Зачет – взаимод ействие в паре
30		Бросок мяча	Совер шенст вова-ние 10	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Взаимодействие двух. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	
31		Бросок мяча в движении.	Учет-ный 11	Ведение на скорости. Быстрый прорыв. Действия трех против одного, двух. Штрафной бросок. Бросок крюком. Игра в баскетбол. Развитие прыгучести.	Уметь демонстрироват ь технику.	Зачет – штраф-ной бросок

32		Штрафной бросок.	Совершенствование 12	Взаимодействие трех, двух. Штрафной бросок. Бросок одной, с двойного шага. Подбор - добивание. Ведение на скорости. Игра в баскетбол. Развитие прыгучести.	Уметь применять в игре защитные действия	
33		Тактика игры	Комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Уч. игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	
34		Техника защитных действий.	Совершенствование 13	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	
35		Зонная система защиты.	Контрольный урок 14	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Взаимодействие двух. Бросок двумя снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координации.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, тактические действия	Зачет - техники игры в баскетбол.
36		Развитие координации	Сюжетный урок. 15	Ведение на скорости. Быстрый прорыв. Действия трех против одного, двух. Игра-соревнование «Баскетбол-шоу».	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
37		Штрафной бросок.	Учетный 16	Ведение на скорости. Быстрый прорыв. Действия трех против одного, двух. Штрафной бросок. Бросок крюком. Игра в баскетбол. Развитие прыгучести.	Уметь демонстрировать технику.	Зачет – штрафной бросок
38		Тактика игры	Совершенствование 17	Взаимодействие трех, двух. Штрафной бросок. Бросок одной, с двойного шага. Подбор - добивание. Ведение на скорости. Игра в баскетбол. Развитие прыгучести.	Уметь применять в игре защитные действия	
39		***Настольный теннис*** bestdissr.com/see/dis_245673.html www.refu.ru/refs/89/index.html	Изучение нового материала 1	Стойки, передвижения, выпады, броски. Удар слава во всех направлениях стола. Подачи с вращением мяча боковой круткой. Быстрые подставки над столом. Удары по крученой свечке.	**Уметь** бить мячом по углам стола, не касаться стола ракеткой	текущий
40		Зонная система защиты.	Совершенствование 2	Совершенствование игры атакующей «восьмеркой» на всей площади стола. Игра ударами слева, справа по прямой вдоль боковых линий.	**Уметь** бить после короткого замаха	Оценка техники подачи мяча в зону
41		Тактика игры	Совершенствование 3	Защитные удары подрезкой. Сильный удар «запил» вниз. Сочетание «топ-спин», «запил», боковые вращения косых ударов.	**Уметь** резко вниз выполнять движение кистью с ракеткой	Оценка техники приема мяча

42		Развитие кондиционных и координационн ых способностей	Совер шенст вова-ние 4	Низкий укороченный удар в сочетании с сильным ударом «накат». Игра на точность. Удар «накат» средней силы.	**Уметь** бить, не давая мячу отскочить от стола	текущий
43		Игровые задания	Совер шенст вова-ние 5	Удары, «накат» слева, справа, против «подрезки». Контрудары слева, справа. Защитная «подставка» слева. Защита крученой свечой.	**Уметь** бить точно в угол стола	текущий
44		Развитие кондиционных и координационн ых способностей.	Ком-плекс ный 6	Совершенствование косых ударов слева, справа. Удар справа и укороченный, заторможенный мяч справа и слева. Игра «восьмеркой» в комбинации накатов, укороченных мячей.	**Уметь** играть, не касаясь стола частями тела	текущий
45		Игровые задания	Совер шенст вова-ние 7	Защитные удары подрезкой. Сильный удар «запил» вниз. Сочетание «топ-спин», «запил», боковые вращения косых ударов.	**Уметь** резко вниз выполнять движение кистью с ракеткой	прием мяча после подкручи вания
46		Игровые задания	Совер шенст вова-ние 8	Низкий укороченный удар в сочетании с сильным ударом «накат». Игра на точность. Удар «накат» средней силы.	**Уметь** бить, не давая мячу отскочить от стола	текущий
47		Развитие кондиционных и координационн ых способностей.	Совер шенст вова-ние 9	Удары, «накат» слева, справа, против «подрезки». Контрудары слева, справа. Защитная «подставка» слева. Защита крученой свечой.	**Уметь** бить точно в угол стола	текущий
48		Игровые задания	Ком-плекс ный 10	Совершенствование косых ударов слева, справа. Удар справа и укороченный, заторможенный мяч справа и слева. Игра «восьмеркой» в комбинации накатов, укороченных мячей.	**Уметь** играть, не касаясь стола частями тела	текущий
49		Гимнастика **10** Висы и упоры	Ком-плекс ный 1	Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением	Фронтальный опрос	
50		Акробатическ ие упражнения, лазанье по канату	Учет-ный 2	ОРУ, СУ.. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание на перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Зачет – подтягив ание из виса

51		Стросвыс упражнения	Учет-ный 3	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрироват ь комплекс акробатических упражнений..	Зачет – акробати ка
52		Висы и упоры	Ком-плекс ный 4	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	
53		Опорный прыжок	Учет-ный 5	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	Зачет - упражне ния в висах
54		Опорный прыжок Висы и упоры	Ком-плекс ный 6	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		
55		Висы и упоры Челночный бег	Ком-плекс ный 7	ОРУ, СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упореОпорный прыжок : согнув ноги, прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	
56		лазанье по канату		Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Лазание по канату.		
57		лазанье по канату		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Лазание по канату.		
58		Строевые упражнения		Построения, перестроения в движении поворотом		
59		***Волейбол*** 1.SPO.1septemb er. Ru/view_articlep hp.?jD=20090030 5 **(20)**	Совер шенст вова-Ние 1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ.Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий

60		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Обучение 2	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах игровые упражнения. Развитие прыгучести. Скакалка.	Корректировка техники выполнения упражнений	Прыжки ч/з скакалку за 1 м М -110-100-90 Д -120-110-100
61		Прием и передача мяча.	Обучение 3	Прием и передача мяча после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку.Прыжок с места на результат. Учебная игра 6×6	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Прыжок с места (см) М- 208-186-166 Д– 80-165-150
62		Подача мяча.	Совершенствова-Ние 4	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра 6×6	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Челночный бег (3х10 сек) М – 8.2-8.6-9.0 Д - 8.4-8.8-9.2
63		Нападающий удар (н/у.).	Комплексный 5	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координации Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Уч. игра 6×6	Уметь демонстрировать технику.	текущий
64		Развитие координационных способностей.	Комплексный 6	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра 6×6.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
65		Тактика игры.	Совершенствова-Ние 7	Прием и передача. подача мяча.. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра 6×6.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
66		Нижняя подача мяча.	Совершенствова-Ние 8	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Уч. игра 6×6.	Корректировка техники выполнения упражнений **Уметь** играть в волейбол	текущий
67		Нижняя подача мяча.	Совершенствова-Ние 9	ОРУ в парах. СУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра с элементами в/б. Учебная игра 6×6	Корректировка техники выполнения упражнений **Уметь** играть в волейбол	текущий

68		Нижняя подача мяча.	Совершенствование 10	ОРУ в эстафетах. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координации, удар кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у П/и: « По наземной мишени». Учебная игра.6×6	**Уметь** демонстрировать технику, играть в волейбол	Оценка техники выполнения стойки и передвижений
69		Верхняя подача мяча.	Совершенствование 11	ОРУ с мячом. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координации. Удар кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у. Учебная игра 6×6	**Уметь** демонстрировать технику, играть в волейбол	Передача мяча сверху в парах: ***5***-35 р; ***4***-30 р; ***3***-25 р
70		Верхняя подача мяча.	Совершенствование 12	ОРУ в движении. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха, удар кистью по мячуУчебная игра6×6	**Уметь** демонстрировать технику, играть в волейбол по упрощенным правилам	Передача мяча снизу в парах: ***5***-35 р; ***4***-30 р; ***3***-25 р
71		Нападающий удар (н/у.).	Совершенствование 13	ОРУ в эстафетах. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координации. Разбег, прыжок и отталкивание, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у. Учебная игра 6×6	**Уметь** демонстрировать технику, играть в волейбол по упрощенным правилам	Набивание мяча сверху двумя руками: ***5***-35 р; ***4***-30 р; ***3***-25 р.
72		Нападающий удар (н/у.).	Комплексный1 14	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра 6×6	Корректировка техники выполнения упражнений	снизу двумя руками: ***5***-35 р; ***4***-30 р; ***3***-25 р.
73		Развитие координационных способностей.	Комплексный 15	. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра, п/и «Мяч через сетку»	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам	Нижняя прямая подача: **5**-6 р; ***4***-5 р; **3**-4 р. с расстояния 8,5 м
74		Развитие координационных способностей.	Комплексный 16	. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Многоскоки у стены с мячом. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра 6×6	Корректировка техники выполнения упражнений **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам	Верхняя прямая подача: **5**-6 р; ***4***-5 р; **3**-4 р. с расстояния 7,5 м
75		Тактика игры.	Комплексный 17	ОРУ. Игра «Игродром» 2-3 команды.Эстафеты интеллектуальные (живопись, великие изобретения, музыка, великие сказочники, народное творчество).	Корректировка выполнения заданий Уметь активизировать мыслительную деятельность	Диск «ФК» Ж -2006 - 4. Стр. 68.

76		Тактика игры.	Совершенствова-Ние 18	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра 6×6.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
77		Развитие координационнных способностей.	Ком-плексный 19	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Броски набивного мяча в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Учебная игра 6×6.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
78		Тактика игры.	Ком-плексный 20	. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Броски набивного мяча. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Учебная игра 6×6.	Корректировка техники выполнения упражнений **Уметь** играть в волейбол	текущий
79		***Баскетбол*** w.w.w.easyexams.ru/?id=242Варианты ведения мяча.	19 Ком-плексный	Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра 4×4	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Оценка техники ведения мяча на месте.
80		Позиционное нападение	20 Обучение	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча.. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	Индивидуальная техника защиты	Ведение мяча с броском за 4 мин. м. 26,24,22 раза
81		Тактика свободного нападения	21 Обучение	Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения.. Нападение быстрым прорывом	Уметь применять в игре защитные действия	Оценка техники броска с десяти точек 6-5-4 раза
82		Нападение быстрым прорывом	22 Обучение	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра. 4×4	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. .	Оценка техники штрафного броска из 10: 5-4-3 раза
83		Игровые задания	23 Ком-плексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Челночный бег (3х10 сек) М – 8.2-8.6-9.0 Д - 8.4-8.8-9.2

84		Развитие кондиционных и координационн ых способностей.	24 Совер шенст вова-ние	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра 4×4..	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. .	текущий
85		***Кроссовая подготовка*** (6)Переменны й бсг	9 Обуче ние	ОРУ в движении. СБУ. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры (лапта, ф/б). Бег 1500 м – результат.	Корректировка техники бега	Бег 1500 м: М-6.00-7.00 – 7.50 Д-7.00-7.50–8.20
86		Преодоление препятствий	10 Комп лексн ый	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 2000 – на результат	Корректировка техники прыжка	Бег 2000 м: М- 10.00-10.40 – 11.40 Д-11.00-12.40–13.50
87		Развитие выносливости.	11 Ком-плекс ный	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Прыжки с высоты 70-80 см. Эстафеты. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстриро-вать физические кондиции	Прыжок с места (см) М- 208-186-166 Д– 80-165-150
88		Переменный бег	12 Совер шенст вова-ние	Бег с низкого старта в гору. прыжки и многоскоки. Перем. бег – 15 – 20 минЭстафеты с предметами (мячи, обручи, палочки). Челн. бег- на результат.	Уметь демонстриро-вать физические кондиции	Челночн ый бег (3х10 сек) М – 8.2-8.6-9.0 Д - 8.4-8.8-9.2
89		Бег по пересеченной местности	13 Ком-плекс ный	Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстриро-вать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
90		Развитие силовой выносливости	14 Ком-плекс ный	прыжки и многоскоки. Перем. бег – 15 – 20 мин. Эстафеты с предметами (мячи, обручи, палочки). Челн. бег- на результат.	Уметь демонстриро-вать физические кондиции	Челн бег М – 8.2-8.6-9.0 Д - 8.4-8.8-9.2
91		***Легкая атлетика (12)*** Бег с хода	Обуче ние 13	строевые упражнения. Бег с хода 3 -4 * 40 – 60 м. бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег 20 – 30 м).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
92		Развитие выносливости.	Ком-плекс ный 14	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 * 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстриро-вать технику низкого старта	Зачет – бег 30 м, прыж/ м, подтягив.
93		Метание в цель	Учет-ный 15	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 * 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстриро-вать финальное усилие в эстафетном беге.	

94		Переменный бег	Ком-плексный 16	ОРУ в движении. СУ. Бег со старта с гандикапом 1 -2 * 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстриро-вать физические кондиции	Зачет – бег 60 м
95		Кроссовая подготовкаПовторный бег	Учетный 17	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстриро-вать физические кондиции	
96		Развитие силовой выносливости	Ком-плексный 18	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание в цель (1 * 1). Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстриро-вать отведение руки для замаха.	
97		Гладкий бег	Уче-тный 19	СУ. . Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча	Уметь демонстриро-вать финальное усилие.	
98		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	обуче ние 20	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстриро-вать технику в целом.	Зачет – метание мяча
99		Низкий старт.	Тести рова-ние 21	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
100		Финальное усилие. Эстафетный бег	Ком-плексный 22	СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
101		Развитие скоростных способностей.	Учет-ный 23	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
102		Развитие скоростной выносливости	Ком-плексный 24	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстриро-вать технику в целом.	Зачет – прыжок в длину с разбега