

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 ГОРОДА СВОБОДНОГО

Рассмотрено
на заседании МО
Иваненко Н.И.
«12» 08 2018г.

Согласовано
зам. директора по УВР
Коваленко Л.П.
«20» 08 2018г.

Утверждаю
директора МОАУ СОШ № 8
Кравченко Н.Н.
2018г.



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 7А,Б,В классов
на 2018-2019 учебный год**

**Учитель
Пантюшина Оксана Юрьевна**

г. Свободный
2018

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 г. № 03-255).
3. ООП ООО (утверждена директором ОО 31.08.2013, Приказ о внесении изменений в ООП ООО от 30.08.2018 № 393
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897»
5. Письма Минобрнауки России «О рабочих программах учебных предметов» от 28.10.2015 № 08-1786
6. Примерного положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин образовательными учреждениями, расположенными на территории Амурской области и реализующих программы общего образования. (Приложение к приказу министерства образования и науки области от 15.09.2010 г. №1439).
7. Приказа министерства образования и науки Российской Федерации от 26.01.2017 № 15 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253»
8. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).
9. «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». СанПин 2.4.2.2821-10 от 29.10.2010.г.
10. Устава МОАУ СОШ № 8.
- 11.Положение о рабочей программе МОАУ СОШ № 8. Приказ № 357 от 30.08.2016
- 12.Учебного плана МОАУ СОШ № 8 города Свободного, утвержденного приказом директора МОАУ СОШ № 8 от 30.08.2018 г. № 394

13.Годового календарного графика, утвержденного приказом директора
МОАУ СОШ № 8 от 30.08.2018 г. № 395

**Распределение учебного времени
реализации программного материала
по физической культуре (5–9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

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

1.1. Естественные основы.

5–6 классы. 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 классы. 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 и 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.

1.2. Социально-психологические основы.

5–6 классы. 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 классы. 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 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.

1.3. Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. 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.

5–6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых

водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

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

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Маль- чики	Девоч- ки
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 5–9 классов 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 ориентаций, 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 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 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 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика (11 ч)					
Вводный урок, эстафетный (5 ч)	Вводный	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1
	Учетный	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
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1
	Комбинированный	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
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность	М.: «5» – 360 см; «4» – 340 см; «3» – 320 см; д.: «5» – 340 см; «4» – 320 см; «3» – 300 см	Компл екс 1
на ние станции	Комбиниро ванный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: пробегать 1500 м	Без учета времени	Компл екс 1
	Комбиниро ванный	Правила соревнований в беге на средние дистанции			

Кроссовая подготовка (9 ч)

по сеченно	Комбиниро ванный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Компл екс 1
ности, одолеи	Совершенст вования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Компл екс 1
иятствий	Совершенст вования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Компл екс 1

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Совершенствования				
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Без учета времени	Комплекс 1

Гимнастика (18 ч)

ы. еваемые жжения	Разучивание нового материала	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.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2
-------------------------	------------------------------	---	--	---------	------------

1	2	3	4	5	6
		Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ			
	Совершенствование	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. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствование	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
	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствование				

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
		Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей			
	Учетный	Выполнение комбинации 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
Опорный прыжок	Разучивание нового материала	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
	Совершенствование				
	Совершенствование				
	Совершенствование				
	Совершенствование	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
	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения	Комплекс 2

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
		Развитие скоростно-силовых способностей		опорного прыжка	
Акробатика. Лазание	Разучивание нового материала	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 отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
	Совершенствование				
	Совершенствование				
	Комплексный	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 отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2
	Комплексный				
	Учетный				
Спортивные игры (45 ч)					
Волейбол (а)	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках			
	Совершенствования				
	Комплексный	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
	Совершенствования				
	Совершенствования				
	Совершенствования				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Комплексный			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам			
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3
	Совершенствования			Текущий	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Совершенствования				
	Совершенствования				
	Совершенствования				
	Баскетбол а)	Изучение нового материала	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий
Комбинированный					

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Комбинированный	снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола			
	Комбинированный	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	Комплекс 3
	Комбинированный	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	Комплекс 3
	Комбинированный			Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплекс 3

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный				
	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный	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 (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный				
	Комбинированный				

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс 3
	Комбинированный			Текущий	
	Комбинированный				
	Изучение нового материала	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 (2×2 , 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный				
	Комбинированный	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 (2×1 , 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	Комплекс 3
	Комбинированный			Текущий	
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
		рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2×2 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
	Комбинированный	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 (2×2 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный	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 (2×2 , 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный	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 (3×1 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный				
	Комбинированный			Оценка техники штрафного броска	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3
	Комбинированный	рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2×1 , 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей			

Кроссовая подготовка (9 ч)

по сеченно ности, одоле препятствий	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Без учета времени	Комплекс 4
Легкая атлетика (10 ч)					
ин-ский бег, фетный (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4
	Учетный	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.	Комплекс 4
Прыжок в высоту. Метание мяча	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4
	Комбинированный				

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6
и (5 ч)	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4
	Комбинированный			Оценка техники метания мяча с разбега	Комплекс 4
	Комбинированный	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 разбега	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» – 35 м; «4» – 30 м; «3» – 28 м; д.: «5» – 28 м; «4» – 24 м; «3» – 20 м	Комплекс 4