**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Энгельса Саратовской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»****Руководитель МО****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****Протокол № \_\_\_ от «\_\_»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.** | **«Согласовано»****Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.** | **«Утверждаю»****Директор школы****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Соцкий****Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**по физической культуре**

**5-9 класс**

 **Рассмотрено на заседании**

 **педагогического совета**

**протокол № \_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.**

1. Пояснительная записка.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного об­разования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической куль­туры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкрети­зируется: учебный процесс направлен на формирование ус­тойчивых мотивов и потребностей школьников в береж­ном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следу­ющие задачи:

* укрепление здоровья, развитие основных физических ка­честв и повышение функциональных возможностей орга­низма;
* формирование культуры движений, обогащение двига­тельного опыта физическими упражнениями с общераз­вивающей и корригирующей направленностью, техни­ческими действиями и приемами базовых видов спор­та;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формирова­нии здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоро­вительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими уп­ражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учеб­ной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в сво­ем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответ­ствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климати­ческими условиями и видом учебного учреждения (го­родские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразнос­ти, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формиро­вания познавательной и предметной активности уча­щихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к не­известному и от простого к сложному, которые ле­жат в основе планирования учебного содержания в ло­гике поэтапного его освоения, перевода учебных зна­ний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие вза­имосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкуль­турно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, са­мостоятельных занятиях физическими упражнениями.
1. Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школь­ного образования активное освоение данной деятельности поз­воляет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражне­ния и двигательные действия, но и успешно развивать психи­ческие процессы и нравственные качества, формировать со­знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультур­ной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы дви­гательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной актив­ности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Фи­зическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укреп­ления здоровья средствами физической культуры. Кроме это­го, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведе­ния самостоятельных занятий физическими упражнени­ями, даются правила контроля и требования техники безопас­ности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) дея­тельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы за­нятий физической культурой. Этот раздел соотносится с раз­делом «Знания о физической культуре» и включает в себя те­мы «Организация и проведение самостоятельных занятий фи­зической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем яв­ляется перечень необходимых и достаточных для самостоя­тельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физи­ческую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздо­ровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная дея­тельность с общеразвивающей направленностью», «При­кладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения обще­развивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современ­ных оздоровительных систем физического воспитания, помо­гающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упраж­нения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в фи­зическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с об­щеразвивающей об­щеразвивающей направленностью» ориентирована на физи­ческое совершенствование учащихся и включает в себя сред­ства обшей физической и технической подготовки. В качест­ве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спор­та (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, •лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» помо­жет подготовить школьников к предстоящей жизни, качест­венному освоению различных профессий. Решение этой зада­чи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способа­ми, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физичес­кой подготовки учащихся и включает в себя физические уп­ражнения на развитие основных физических качеств. Эта те­ма, в отличие от других учебных тем, носит лишь относитель­но самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физичес­кое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упраж­нения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие со­ответствующего физического качества (силы, быстроты, вы­носливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических ка­честв, исходя из половозрастных особенностей учащихся, сте­пени освоенности ими упражнений, условий проведения уро­ков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением со­держания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учеб­ный процесс при наличии соответствующих условий и мате­риальной базы по решению местных органов управления об­разованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы ос­новных разделов программы и приводится характеристика де­ятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учеб­ного курса.

В результате освоения содержания предмета «физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать/понимать

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности,

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнений различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной( лечебной) физической культуры,

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации,

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения,

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки и телосложения,

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья,

- организовать и провести массовые спортивные соревнования,

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием. Специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культуры.

Новизна данной рабочей программы заключается в использовании на уроках ИКТ, - это прохождение теории, зачеты(в виде тестов), презентации на спортивную тематику, проектной деятельности.

3.Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изу­чение всех учебных тем программы отводится 350 ч, из рас­чета 2 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем програм­ма предусматривает выделение определенного объема учебно­го времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимо­го на изучение раздела «Физическое совершенствование». Дополнительный час отводится на изучение тем из раздела интегрированных с физической культурой волейбола, баскетбола, элементов гимнастики, акробатики, плавания.

4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые долж­ны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, пред­назначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минималь­ное содержание образования, которое в обязательном поряд­ке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предме­ту «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — част­ное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способнос­тей учащихся, проявляющихся в активном применении зна­ний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках обра­зовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия самораз­вития и самореализации человека, расширяющего сво­боду выбора профессиональной деятельности и обес­печивающего долгую сохранность творческой актив­ности;
* понимание физической культуры как средства органи­зации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные воз­можности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результа­ты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполне­ния заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, уме­ние организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использова­ние занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетически­ми канонами, формирование физической красоты с по­зиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекатель­ностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адек­ватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобрета­ется и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культу­рой, доброжелательное и уважительное отношение к за­нимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспе­чивать безопасность мест занятий, спортивного инвен­таря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и прово­дить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зави­симости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физичес­ких упражнений и режимы физической нагрузки в за­висимости от индивидуальных особенностей физичес­кого развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать уп­ражнения координационной, ритмической и пластичес­кой направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физичес­кой подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития и осанки, объективно оцени­вать их, соотнося с общепринятыми нормами и пред­ставлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятий­ным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий фи­зическими упражнениями, аргументированно вести диа­лог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гим­настики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо­бенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по ос­воению новых двигательных действий и развитию ос­новных физических качеств, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в по­ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных об­ластях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведе­ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержа­ния занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной де­ятельности;
* способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; -
* владение умением предупреждать конфликтные ситуа­ции во время совместных занятий физической культу­рой и спортом, разрешать спорные проблемы на осно­ве уважительного и доброжелательного отношения к ок­ружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со­хранять при разнообразных формах движения и пере­движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных сис­тем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи­ческой культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формули­ровать цель и задачи совместных с другими детьми за­нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оз­доровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы по­ведения и взаимодействия с партнерами во время учеб­ной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных дви­гательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физи­ческих упражнений различной функциональной направ­ленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способнос­ти (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 5. Содержание предмета «Физическая культура».

 Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в про­грамму Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основ­ные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основ­ное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической куль­турой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культу­рой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (тех­нических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Конькобежная подготовка.

Спортивные игры.Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег.

Упражнения общеразвивающей направленности. Об­щефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкос­ти, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6. Тематическое планирование 5 класс.

Распределение учебных часов по программе.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Легкая атлетика | 22 |
| Кроссовая подготовка | 15 |
| Плавание | 10 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 8 |
| Лыжная подготовка | 10 |
| Спортивные игры: | 30 |
| в т.ч.  |  |
|  волейбол | 15 |
|  баскетбол | 15 |
| Теоретические сведения | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | Тема урока | Количество часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Домашнее задание | Дата проведения |
| план | фактически |
| 1. (1 четверть) | Знания о физической культуре | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1)Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийское движение | 1 | теоретический | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. История развития. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. | Характеризовать Олимпийские игры древности, определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и роль Пьера де Кубертена | текущий | КУ № 1 | сентябрь |  |
| 2)Физическое развитие человека | 1 | теоретический | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка. Правила составления комплексов упражнений. | Знать правила составления комплекса упражнений. | тест | КУ № 1 |  |  |
| 2 | Физическое совершенствование. Легкая атлетика | 10 |  |  |  |  |  | сентябрь |  |
|  |  | 3) Инструктаж по т/б. Обучение высокому старту. Беговые упражнения | 1 | обучающий | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 20м, 30м, 60м. Развитие скоростных качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 4)Обучение низкому старту. Закрепление старты с высокого положения | 1 | обучающий | Низкий старт. Старты с различных положений. Бег 50м,100м. Развитие скоростных качеств. | Применять беговые упражнения и включать их в различные формы занятий физической культурой | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 5)Обучение техники прыжка в длину с разбега. Зачет: 60м. | 1 | комбинированный | Бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | М: 10.0-10.6-11.2Д: 10.4-10.8-11.4 | Зачет. | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 6)Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники высокого и низкого старта. |  | совершенствования | Прыжок в длину с разбега. Пробегание отрезков 30м, 60м с высокого и низкого старта. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, выявление ошибок.  | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 7)Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение техники метания малого мяча на дальность | 1 | обучающий | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с места и с 4-5 беговых шагов. Бег 100м. Развитие скоростно-силовых качеств. | Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.Описывать технику метания мяча, выявление ошибок. | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 8) Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Переменный бег 4 перехода. Зачет: прыжок в длину с разбега. | 1 | комбинированный | Зачет: прыжок в длину с разбега. Переменный бег 4 перехода. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | М: 340-300-260.Д: 300-260-220Описывать технику метания мяча, выявление ошибок. | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 9)Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Обучение техники передачи эстафетной палочки. | 1 | обучающий | Метание мяч на дальность на результат. Челночный бег 3\*10м. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств. | Применять метание малого мяча для развития физических качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки. | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 10)Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Зачет: метание малого мяча на дальность. | 1 | комбинированный |  Гладкий равномерный бег 3 мин. Зачет : метание малого мяча на дальность. Круговая эстафета по 50м.Развитие скоростно-силовых качеств. | М: 30- 25-20Д: 20- 18- 13. | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 11)Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Зачет: поднимание туловища за 30сек. | 1 | совершенствования | Эстафетный бег. Встречная и круговая эстафета по 80м. Развитие скоростных качеств. Зачет: поднимание туловища за 30сек. | 18-15-1215-12-10Демонстрировать передачу эстафетной палочки 2 способами. | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 12) Зачет: бег 500м. | 1 | контрольный | Бег 500м на время. Игра «вышибалы» Развитие скоростных качеств. | М: 2.15-2.25-2.40Д: 2.30-2.40-3.00 | зачет | КУ № 1 |  |  |
| 3 | Кроссовая подготовка. | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 13)Обучение техники бега на средние и длинные дистанции. | 1 | обучающий | Попеременный бег 6 переходов. Прыжковые упражнения. Игра «Стой» Развитие выносливости | Описывать технику бега на средние дистанции, выявление ошибок. | текущий | КУ № 2 | Октябрь-ноябрь |  |
|  |  | 14) Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. | 1 | совершенствования | Бег 5 мин. СБУ по 50м. Повторный бег 2\*100м. Игра «Мяч капитану». Развитие выносливости | Демонстрировать технику бега на средние и длинные дистанции | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 15) Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | 1 | совершенствования | Кросс 2000м. ОФП. Развитие выносливости | Применять кроссовый бег для развития физических качеств. | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 16) Зачет: Равномерный бег 400м с финальным ускорением 100м | 1 | контрольный | Зачет: Равномерный бег 400м с финальным ускорением 100м. ОФП. Развитие выносливости | б/у времени | зачет | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 17) Обучение техники бега по слабопересеченной местности и с изменением направления. | 1 | обучающий | Бег 3\* 3мин, изменение направления по сигналу. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости | Организовывать самостоятельные занятия. | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 18) Закрепление техники бега по слабопересеченной местности и с изменением направления. | 1 | совершенствования | Зачет: бег 1500м. . Игра «Стой» Развитие выносливости | **М: 8.10-8.40-9.10****Д: 8.40-9.10-9.40** | зачет | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 19) Совершенствование техники бега по слабопересеченной местности и с изменением направления. | 1 | совершенствования | Бег по пересеченной местности 2\*1000м. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости | Выполнять нормативы по кроссовой подготовке. | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 20) Зачет: кросс 2000м | 1 | контрольный | Зачет: кросс 2000м. Игра «Мяч капитану». Развитие выносливости | б/у времени | Зачет. | КУ № 2 |  |  |
| 4. | Плавание. | 10 |  |  |  |  |  | Октябрь -декабрь |  |
|  |  | 21) Инструктаж по т/б. Подготовительные упражнения на освоение с водой. Свободное плавание. | 1 | обучающий | История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека. | Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 22) Обучение технике движения ног и рук в плавании способом «кроль» на груди и спине. Свободное плавание | 1 | обучающий | Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения.  ОФП. Развитие выносливости. | Описывать технику движения ног и рук в плавание способом «кроль». | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 23) Закрепление технике движения ног и рук в плавании способом «кроль» на груди и спине. Свободное плавание | 1 | совершенствование | Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Игра  “Кто дальше проскользит” | Знать технику движения ног и рук в плавание способом «кроль»,выявлять ошибки. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 24)Совершенствование техники движения ног и рук в плавании способом «кроль» на груди и спине. Свободное плавание. | 1 | совершенствование | Согласование движений рук и ног с дыханием. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Повторное плавание 2\*15м | Выполнять движения ногами и руками при способе «кроль» на груди и спине. | текущий | КУ № 3 |  |  |
| (2 четверть) |  | 25) Плавание способом «кроль» на груди 15 метров на время. Свободное плавание. | 1 | контрольный | Плавание способом «кроль» на груди 15 метро. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. ОФП.Повторное плавание 4\*15м, 50м | Демонстрировать плавание кроль на груди и на спине. | Зачет  | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 26)Плавание способом «кроль» на спине 15 метров на время. Свободное плавание | 1 | контрольный | Плавание способом «кроль» на спине 15 метров. Плавание 1 мин. | Демонстрировать плавание кролем | Зачет  | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 27) Обучение техники плавания брассом. Длительное плавание. | 1 | обучающий | Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног | Описывать технику плавания брассом. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 28)Закрепление техники плавания брассом. Длительное плавание. | 1 | комбинированный | Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Длительное плавание.  | Выявлять ошибки при плавании брассом.50-25-1240-20-10 | Зачет  | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 29)Совершенствование техники плавания брассом. | 1 | совершенствование | Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. | Демонстрировать плавание брассом. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 30)Плавание брассом 15 метров. Свободное плавание. | 1 | контрольный | Плавание брассом 15 метров. Игра  “Кто дальше проскользить”. Свободное плавание. | Демонстрировать плавание брассом. | Зачет  | КУ № 3 |  |  |
| 5. | Спортивные игры. Волейбол.(Пионербол) | 15 |  |  |  |  |  | Ноябрь-декабрь |  |
|  |  | 31) Инструктаж по т/б. Обучение ловли и передачам мяча в парах | 1 | обучающий | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | Уметь: держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах. | текущий | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 32) Закрепление ловли и передачи мяча в парах различными способами. | 1 | совершенствование | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча | текущий |  |  |  |
|  |  | 33)Совершенствование передачи и ловли мяча. | 1 | комбинированный | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах и через сетку. Игра «Перестрелка». | Уметь: правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч. | текущий | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 34) Обучение подаче мяча через сетку. Зачет: передача мяча в парах. | 1 | обучающий | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Зачет: передача мяча в парах. | 38-32-2828-23-15 | зачет | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 35)Закрепление подачи мяча через сетку. Расстановка игроков на площадке .  | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. Подача и прием мяча через сетку в парах. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | Знать: правила игры в «Пионербол».Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | текущий | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 36) Совершенствование подачи мяча через сетку. Действия игрока на площадке. | 1 | совершенствование | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Действия игрока на площадке. Учебная игра. | Знать: правила игры в «Пионербол».Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | текущий | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 37)Игра «Пионербол». Зачет: подача мяча через сетку. | 1 | обучающий | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Зачет: подача мяча через сетку. | Из 5 подач:3-2-1 | зачет | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 38)Игра «Пионербол». | 1 | комбинированный | Игра «Пионербол». | Знать: правила игры в «Пионербол». | текущий | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 39)Обучение передачи мяча сверху двумя руками. | 1 | комбинированный | Передача мяча сверху двумя руками над собой и у стены. Перемещения заданным способом. Развитие быстроты. | Описывать технику передач мяча двумя руками. | текущий | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 40)Закрепление передачи мяча сверху двумя руками. | 1 | обучающий | Передача мяча сверху двумя руками над собой и у стены. Эстафета с волейбольными мячами. | Демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками. | текущий | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 41)Совершенствование Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | комбинированный | Передача мяча сверху двумя руками над собой и у стены. Развитие быстроты. Зачет: поднимание туловища за 1 мин. | 38-32-2828-23-15 | зачет | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 42)Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу.Зачет: верхняя передача мяча двумя руками над собой. | 1 | совершенствование | Передача мяча двумя руками снизу над собой. Зачет: верхняя передача мяча двумя руками над собой. Игра «Пионербол». | 10-8-6 | зачет | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 43) Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу. Зачет: верхняя передача мяча двумя руками у стены. | 1 | комбинированный | Зачет: верхняя передача мяча двумя руками у стены. Передача мяча двумя руками снизу над собой. Игра «Пионербол». | 10-8-6 | зачет | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 44)Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу. | 1 | совершенствование | Передача мяча двумя руками снизу над собой. Игра «Пионербол». | Уметь: делать передачу двумя руками сверху и снизу. | текущий | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 45)Зачет: передача мяча двумя руками снизу. | 1 | совершенствование  | Зачет: передача мяча двумя руками снизу. Игра «Пионербол». | 10-8-6 | зачет | КУ № 4 |  |  |
|  | Знания о физической культуре | 3 |  |  |  |  |  | декабрь |  |
|  |  | 46) Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий. | 1 | теоретический | Физическая подготовка как система регулярный занятий по развитию физических качеств, понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Структура самостоятельных занятий.  | Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой для укрепления здоровья. Планировать самостоятельные занятия. | текущий | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 47) Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. | 1 | теоретический | Режим дня, основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. | Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур. | текущий | КУ № 4 |  |  |
|  |  | 48) Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | 1 | комбинированный | Структура, содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование. | опрос | КУ № 4 |  |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики. | 8 |  |  |  |  |  | Январь-февраль |  |
| (3 четверть) |  | 49) Инструктаж по т/б. Обучение кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. Организующие команды и приемы. | 1 | обучающий | Организующие команды и приемы( построение, и перестроения на месте). кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. Передвижение по наклонной скамейке(ходьба, бег, прыжки) | Описывать технику кувырка в перед и назад. Знать и различать строевые команды. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 50) Разучивание комплекса упражнений. Закрепление кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. Организующие команды и приемы. | 1 | совершенствование | Организующие команды и приемы( построение, и перестроения на месте). кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. Разучивание комплекса упражнений на развитие двигательных качеств и с лечебной направленностью. | Демонстрировать кувырок вперед и назад. Четко выполнять строевые приемы. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 51)Совершенствование кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. Организующие команды и приемы. Закрепление комплекса упражнений. | 1 | совершенствование | Организующие команды и приемы( построение, и перестроения на месте). кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. Разучивание комплекса упражнений на развитие двигательных качеств и с лечебной направленностью. Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. | Демонстрировать кувырок вперед и назад. Выявлять ошибки. Четко выполнять строевые приемы. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 52)Совершенствование комплекса упражнений. Зачет: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. | 1 | комбинированный | Организующие команды и приемы( построение, и перестроения на месте). Зачет: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. Разучивание комплекса упражнений на развитие двигательных качеств и с лечебной направленностью. | Выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев. | зачет | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 53)Обучение технике опорных прыжков. Зачет комплекса упражнений на развитие двигательных качеств и с лечебной направленностью.  | 1 | комбинированный | Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Упражнения на равновесие (на бревне). Зачет комплекса упражнений на развитие двигательных качеств и с лечебной направленностью. | Описывать технику опорных прыжков. Выполнять комплекс упражнений. | зачет | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 54)Закрепление техники опорных прыжков. | 1 | совершенствование | Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, прыжок через гимнастического козла ноги врозь, прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Упражнения на равновесие (на бревне). | Демонстрировать опорные прыжки. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 55)Совершенствование техники опорных прыжков. | 1 | совершенствование | Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, прыжок через гимнастического козла ноги врозь, прыжок через гимнастического козла согнув ноги. ОФП. Передвижение по наклонной скамейке(ходьба, бег, прыжки. Зачет: наклон вперед сидя. | 9-5-312-9-6Демонстрировать опорные прыжки и выявлять ошибки. | зачет | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 56) Зачет: опорные прыжки. | 1 | контрольный | Зачет: опорные прыжки. Кувырки (назад, вперед, сериями). ОФП. | Выполнять опорные прыжки через гимнастического козла. | зачет | КУ № 3 |  |  |
|  | Лыжные гонки. | 10 |  |  |  |  |  | Январь-февраль |  |
|  |  | 57) Инструктаж по т/б. Обучение техники попеременного двухшажного хода. | 1 | обучающий | Попеременный двухшажный ход. Повторный бег 2\*300м. | Описывать технику передвижения на лыжах. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 58)Обучение техники бесшажного хода. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. | 1 | комбинированный | Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. | Описывать технику передвижения на лыжах. Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 59)Закрепление техники бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 1 | комбинированный | Попеременный двухшажный ход 1000м.Бесшажный ход. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Развитие выносливости. | Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода и бесшажного хода. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 60)Совершенствование техники бесшажного хода. Зачет: 500м попеременный двухшажный ход. | 1 | комбинированный | Бесшажный ход. Зачет: 500м попеременный двухшажный ход. | Демонстрировать бесшажный ход. | зачет | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 61)Обучение техники одношажного хода. Зачет: 300м бесшажный ход. | 1 | комбинированный | Одношажный ход. Зачет: 300м бесшажный ход. | б/у времени | зачет | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 62)Закрепление техники одношажного хода. Обучение техники поворотов. | 1 | комбинированный | Одношажный ход 1000м. Поворот переступанием 10раз. | Демонстрировать одношажный ход. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 63)Совершенствование техники одношажного хода. Закрепление техники поворотов.  | 1 | комбинированный | Одношажный ход 500м. Поворот переступанием 10раз. Поворот упором 10 раз. Развитие выносливости. | Демонстрировать одношажный ход, выявлять ошибки. Описывать технику поворотов. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 64)Совершенствование техники поворотов. Зачет: 500м одношажный ход. | 1 | комбинированный | Поворот переступанием 10раз. Поворот упором 10 раз. Зачет: 500м одношажный ход. Переход с одного способа на другой. Развитие выносливости. | б/у времениДемонстрировать повороты и выявлять ошибки. | зачет | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 65)Передвижения с чередованием ходов. Развитие выносливости. | 1 | комбинированный | Передвижения с чередованием ходов до 2000м. Развитие выносливости. | Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей лыжной трассы. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  |  | 66)Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 | комбинированный | Равномерный бег 2\*1000м. Развитие выносливости. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | текущий | КУ № 3 |  |  |
|  | Спортивные игры. Баскетбол. | 15 |  |  |  |  |  | Февраль-март |  |
|  |  | 67) Инструктаж по т/б.. Обучение техники ведения мяча. | 1 | обучающий | Прыжковые упражнения (вверх, в стороны) Ведение мяча с изменением направления, скорости, змейкой. Ведение правой и левой руками. Движения с мячом на месте в разных и.п. | Описывать технику ведения мяча. | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 68) Обучение техники приема и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Закрепление техники ведения мяча. | 1 | комбинированный | Обводка 6 фишек со сменой рук. Передача мяча двумя руками от груди в парах и одной рукой от плеча. ОФП | Демонстрировать ведение мяча и выявлять ошибки. | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 69) Закрепление техники приема и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | комбинированный | Зачет: подтягивание в висе (лежа).Эстафета с баскетбольным мячом. Движения с мячом на месте в разных и.п. | 6-4-315-10-7 | зачет | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 70) Обучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 | комбинированный | Зачет: передача мяча двумя руками от груди в парах. Повороты без мяча и с мячом, перемещения в стойке, остановка, ускорения. Передача мяча в движение. | 12-10-8 | зачет | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 71)Обучение техники приема и передачи мяча с отскоком от пола. | 1 | комбинированный | Зачет: передача мяча одной рукой от плеча в парах. Приема и передачи мяча с отскоком от пола в парах. ОФП | 12-10-8 | зачет | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 72) Закрепление техники приема и передачи мяча с отскоком от пола. Обучение техники броска одной рукой. | 1 | комбинированный | Приема и передачи мяча с отскоком от пола в тройках, в парах. Бросок одной рукой в корзину с места. ОФП | Описывать технику приема и передачи мяча. | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 73) Совершенствование техники приема и передачи мяча с отскоком от пола. Закрепление техники броска одной рукой | 1 | комбинированный | Приема и передачи мяча с отскоком от пола в тройках, в парах. Бросок одной рукой в корзину с места, после ведения, в прыжке ОФП | Демонстрировать бросок одной рукой. | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 74) Совершенствование техники броска одной рукой. Обучение техники броска двумя руками. | 1 | комбинированный | Бросок одной рукой в корзину с места, после ведения, в прыжке. Бросок двумя руками в корзину с места, после ведения, в прыжке. ОФП. | Описывать технику броска, выявлять ошибки. |  | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 75) Закрепление техники броска двумя руками. Штрафной бросок. | 1 | совершенствование | Зачет: Бросок одной рукой в корзину с 10 точек в зоне 3 сек. Встречная эстафета с баскетбольным мячом. Штрафной бросок. | 6-5-4 | зачет | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 76) Совершенствование техники броска двумя руками. | 1 | совершенствование | Бросок двумя руками в корзину с места, после ведения, в прыжке. ОФП. Игра по упрощенным правилам. | Выполнять бросок двумя руками в корзину. | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 77)Обучение индивидуальной техники защиты и нападения. | 1 | обучающий | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Ведение мяча 2 шага – бросок. Игра по правилам стритбола. ОФП | Знать правила игры. | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 78) Закрепление индивидуальной техники защиты и нападения. | 1 | совершенствование | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Демонстрировать владение мячом. | текущий | КУ № 2 |  |  |
| (4 четверть) |  | 79) Совершенствование индивидуальной техники защиты и нападения. | 1 | совершенствование | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Ведение мяча 2 шага – бросок. Игра по правилам баскетбола. | Выполнять ведение, броски и перехваты. | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 80) Игра по правилам баскетбола. | 1 | комбинированный | Игра по правилам баскетбола. Зачет: Ведение мяча 2 шага – бросок 5 попыток | 3-2-1 | зачет | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 81) Игра по правилам баскетбола. | 1 | игровой | Игра по правилам баскетбола. | Демонстрировать игру по правилам баскетбола. | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | 2 |  |  |  |  |  | апрель |  |
|  |  | 82)Подготовка к занятиям физической культурой. | 1 | теоретический | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке места занятий. Выбор инвентаря и одежды. | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь. | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  |  | 83) Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток. | 1 | теоретический | Составление индивидуальных планов занятий. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. | Отбирать состав упражнении для физкультуро-оздоровительных занятий, определять последовательность и дозировку. | текущий | КУ № 2 |  |  |
|  | Легкая атлетика. | 12 |  |  |  |  |  | Апрель- май |  |
|  |  | 84) Инструктаж по т/б. Обучение техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. | 1 |  | Инструктаж по т/б. Низкий старт под команду 5 раз. Низкий старт с последующим ускорением 20м-5 раз. Ускорение 30м, 60м. Прыжковые упражнения. | Демонстрировать технику выполнения низкого старта и выявлять ошибки. | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 85) Закрепление техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Обучение техники спринтерского бега: бег по дистанции, финишный рывок. | 1 |  | Старты с разных исходных положений 5\*20м. Низкий старт под команду 5 раз. Пробегание отрезков 3\*30м. Ускорение 100м. | Демонстрировать технику выполнения низкого старта и выявлять ошибки. | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 86) Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Закрепление техники спринтерского бега: бег по дистанции, финишный рывок. | 1 |  | Беговые упражнения 5\* 30м. Соревнования на дистанцию 60м, забеги и финал. | Знать правила проведения л/а соревнований, беговые дисциплины. | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 87)Зачет: бег 60м. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | 1 |  | Прыжковые упражнения. Зачет: 60м. Метание. Игр «выбивалы».  | Личный рекорд. | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 88) Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Зачет: челночный бег 3\*10м. | 1 |  | Беговые упражнения. Зачет: челночный бег 3\*10м. Метание. Игра «Стой».  | Демонстрировать беговые упражнения и метания. | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 89) Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | 1 |  | Прыжковые упражнения. Встречная эстафета. ОФП. Ускорение 200м. | Демонстрировать передачу эстафетной палочки во встречных колонных. | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 90) Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | 1 |  | Беговые упражнения. Круговая эстафета 4\*50м.Ускорение 300м | Демонстрировать передачу эстафетной палочки 2 способами. | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 91)Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Зачет: бег 100м. | 1 |  | Прыжок в длину с места 5раз. Прыжок в длину с разбега 5 раз. Зачет: 100м. ОФП. | Демонстрировать прыжок с разбега. | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 92) Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Развитие скоростной выносливости. | 1 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места 5раз. Прыжок в длину с разбега 5 раз. Ускорение 2\*200м. **Зачет:.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** | 20-18-1212-12-6Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега и с места. Выявлять ошибки. | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 93) Развитие скоростной выносливости. Зачет: 300м | 1 |  | Зачет: 300м. ОФП. Игра. |  | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 94)Развитие скоростной выносливости. Зачет: прыжок в длину с места. | 1 |  | Ускорение с низкого старта бод команду 30м, 60м, 100м. Зачет: прыжок в длину с места. | Личный рекорд. | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 95) Развитие скоростной выносливости. Зачет: 500м | 1 |  | Прыжковые упражнения. Зачет: 500м. Игра. |  2,15-2,35-2,402,30-2,40-3,00 | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. | 7 |  |  |  |  |  | май |  |
|  |  | 96) Инструктаж по т/б. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | 1 |  | Попеременный бег 6 переходов. Прыжковые упражнения. Игра «Стой» Развитие выносливости | Описывать технику бега на средние дистанции, выявление ошибок. | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 97) Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | 1 |  | Кросс 2000м. ОФП. Развитие выносливости | Применять кроссовый бег для развития физических качеств. | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 98)Зачет: Равномерный бег 400м с финальным ускорением 100м | 1 |  | Зачет: Равномерный бег 400м с финальным ускорением 100м. ОФП. Развитие выносливости | б/у времени | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 99) Совершенствование техники бега по слабопересеченной местности и с изменением направления. | 1 |  | Бег по пересеченной местности 2\*1000м. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости | Выполнять нормативы по кроссовой подготовке. | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 100) Совершенствование техники бега по слабопересеченной местности и с изменением направления. | 1 |  | Зачет: бег 1500м. . Игра «Стой» Развитие выносливости | Личный рекорд | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 101) Совершенствование техники бега по слабопересеченной местности и с изменением направления. | 1 |  | Бег 5 мин. СБУ по 50м. Повторный бег 2\*200м. ОФП. Развитие выносливости. **Зачет: Прыжки со скакалкой за 1 мин.**   | Организовывать самостоятельные занятия. | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 102) Зачет: кросс 2000м | 1 |  | Зачет: кросс 2000м. Игра «Мяч капитану». Развитие выносливости | б/у времени | зачет | КУ № 1 |  |  |
|  | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | 3 |  |  |  |  |  | май |  |
|  |  | 103) Планирование занятий физи­ческой культурой. | 1 | теоретический | Составление (совместно с учите­лем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивиду­альных показаний здоровья и фи­зического развития, двигательной (технической) и физической подго­товленности | Составлять планы самостоятель­ных занятий физической подготов­кой, отбирать физические упраж­нения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физи­ческим качеством, индивидуальны­ми особенностями развития орга­низма и уровнем его тренирован­ности | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 104)Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 | теоретический | Проведение самостоятельных за­нятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выпол­нение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упраж­нений и режиму нагрузки | Классифицировать физичес­кие упражнения по функциональ­ной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подго­товкой | текущий | КУ № 1 |  |  |
|  |  | 105) Организация досуга средствами физической культуры | 1 | теоретический | Организация досуга средствами физической культуры, характерис­тика занятий подвижными и спор­тивными играми, оздоровитель­ным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными про­гулками | Проводить занятия оздорови­тельной ходьбой и оздоровитель­ным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направ­ленности | текущий | КУ № 1 |  |  |

Тематическое планирование 6 класс.

Тематическое планирование 7 класс.

Тематическое планирование 8 класс.

Распределение учебных часов по программе.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Легкая атлетика | 22 |
| Кроссовая подготовка | 15 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 8 |
| Лыжная подготовка | 10 |
| Спортивные игры: | 42 |
| в т.ч.  |  |
|  волейбол | 21 |
|  баскетбол | 21 |
| Теоретические сведения | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Домашнее задание | Дата проведения |
| план | факт |
| 1. | 1 четверть. Знания о физической культуре | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | теоретический | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Обучение технике спринтерского бега. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств. | Знать требования инструкции. Устный опрос. | текущий | КУ№ 1 | Сентябрь |  |
| 2. | Легкая атлетика.Спринтерский бег. Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование | Повторение низкого старта. Совершенствование техники спринтерского бега.  | Описывать технику низкого старта | текущий | КУ№ 1 | Сентябрь |  |
| 3. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. |  Описывать технику прыжка в длину. Демонстрировать низкий старт и выявлять ошибки. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 4. | Спринтерский бег. Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30 м и 60 м). Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега. Бег 30м,60м. | Иметь представление о технике отталкивания в прыжках. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 5. | Прыжки. Спринтерский бег. | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Совершенствование |  Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. ОФП. Контроль бег 30 м на результат. | 5.0-5.2-5.56.0-6.2-6.5 | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 6. | Спринтерский бег. | Контроль знаний и умений. | 1 | Комбинированный | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование отталкивания в прыжках в длину. Развитие физических качеств. | Уметь демонстрировать низкий старт и стартовый разгон. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 7. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование |  Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств. | Корректировка техники бега. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 8. | Спринтерский бег. | Контроль скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль бега 60 м на результат. Совершенствование техники прыжка в длину. ОФП |  М. Д. «5» - 8.4 9.5 «4» - 9.2 10.0 «3»- 10.0 10.5  | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 9. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции.  |  М. Д. «5» - 430 380 «4» - 380 330 «3»- 330 290  | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 10. | Прыжки. Метание мяча. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение метанию мяча на дальность. Обучение технике эстафетного бега. Развитие физических качеств ОФП | Выполнять передачу эстафетной палочки. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 11. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование |  эстафетный бег. Круговая и встречная эстафета. ОФП | Иметь представление о прыжках в высоту. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 12. | Метание. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники эстафетного бега. Метания мяча. Развитие физических качеств  |  | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 13. | Прыжки. | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный |  Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование техники эстафетного бега. ОФП .Бег 300м. | Иметь представление о метании в цель. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 14. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Бег 300м. Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование бега на выносливость. | Выполнять бросок мяча, строго соблюдая технику. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 15. | Бег на выносливость. | Контроль общей выносливости. | 1 | Комбинированный | Контроль бега на выносливость (1000 м). Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств. |  М. Д. «5» - 4м 4.5м «4» - 4.5 м 5.0м «3»- 5.0м 5.5м  | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 16. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств. | Корректировать технику метания мяча. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 17. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование метания мяча Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств . | Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 18. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники разбега, ритма разбега и отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Совершенствование бега на выносливость. | Уметь демонстрировать выполнение хлесткого движения всей метающей руки. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 19. | Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств  | Уметь демонстрировать выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 20. | Спринтерский бег. | Контроль скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Бег 100 м на результат Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств. |  15.0- 15.5- 16.0 16.5-17.0-18.0  | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 21. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование метания мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости. | Корректировка техники движений. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 22. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Корректировка техники движений. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 23.  | Метание. | Контроль координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники метания мяча. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. |  М. Д. «5» - 40 25 «4» - 37 23 «3»- 31 18 | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 24. | Метание. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль метания мяча на результат. Обучение технике преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Корректировка техники движений. | текущий | КУ№ 1 | Октябрь |  |
| 25. | 2 четвертьЧелночный бег. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Повторение челночного бега 3Х10 м. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать технику челночного бега. | текущий | КУ№ 1 | Октябрь- Ноябрь |  |
| 26. | Челночный бег. | Контроль координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль челночного бега 3х10 м. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). |  М. Д. «5» - 6,9 7,5 «4» - 7,5 8,0 «3»- 8,0 8,5  | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 27. | Знания о физической культуре | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). | 1 | теоретический | История развития баскетбола. Баскетбол, как Олимпийский вид спорта. | Знать историю возникновения игры в баскетбол. | тест | КУ№ 1 |  |  |
| 28. | Баскетбол. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Совершенствование технических приемов. Обучение технике: перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники движений. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 29. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение технике ведения мяча. Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Совершенствование техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Развитие физических качеств (учебная игра). |  Корректировка техники движений. | текущий | КУ№ 1 | Ноябрь |  |
| 30. |  | Контроль знаний и умений. | 1 | Комбинированный | Контроль технических приемов (стоек, перемещений, остановок, поворотов). Обучение передачам во встречных колоннах в движении, броскам мяча в движении. Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники исполнения. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 31. | Баскетбол. | Развитие оперативного мышления. | 1 | Комбинированный | Обучение технике подбора мяча. Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Совершенствование техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Совершенствование передач во встречных колоннах в движении, бросков мяча в движении. Развитие физических качеств. | Демонстрировать навыки игровых приемов. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 32. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники ловли мяча «2 шага, бросок. Обучение технике бросков мяча. Совершенствование техники подбора мяча. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники движений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 33. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники подбора мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники исполнения. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 34. |  | Контроль знаний и умений. | 1 | Комбинированный | Контроль техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Уметь демонстрировать технические элементы. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 35. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники подбора мяча. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники исполнения. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 36. |  | Развитие быстроты реакции. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 37. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение сочетанию техники перемещений, сочетанию технических приемов: ведения, передач, бросков. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники подбора мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 38. |  | Контроль оперативного мышления. | 1 |  | Контроль техники подбора мяча. Обучение быстрому прорыву в парах. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники и тактики игры. | текущий | КУ№ 2 | Декабрь |  |
| 39. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Обучение технике броска с дальней дистанции. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 40. |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники броска с дальней дистанции. Совершенствование техники перемещений. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 41. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль вырывания и выбивания мяча. Обучение технике сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование техники броска с дальней дистанции. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники и тактики игры. | текущий |  |  |  |
| 42. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение технике штрафного броска. Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование техники перемещений. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 43. |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение взаимодействию в нападении в двойках Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование техники штрафного броска. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 44. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование техники броска с дальней дистанции. Совершенствование техники штрафного броска. Обучение тактическим действиям, персональной защите по всей площадке. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 45. |  | Контроль координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники броска с дальней дистанции. Совершенствование техники штрафного броска. Обучение технике личной защиты (противодействие ведению, передаче). Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 46. |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение быстрому прорыву в трех. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники личной защиты (противодействие ведению, передаче). Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники и тактики игры. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 47. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники штрафного броска. Совершенствование быстрого прорыва в трех. Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники и тактики игры | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 48. |  | Развитие оперативного мышления. | 1 | Комбинированный | Обучение организации тактических действий быстрого прорыва 5х5. Обучение технике овладения мячом после броска соперника. Совершенствование индивидуальных защитных действий, противодействия броску в кольцо. | Корректировка техники и тактики игры. | текущий | КУ№ 2 | Декабрь |  |
| 49. | 3 четвертьЗнания о физической культуре | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  | Обучение технике прыжков через скамейку. Обучение технике лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 | Январь |  |
| 50. | Гимнастика с элементами акробатики. | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный |  Совершенствование техники прыжков через скамейку. Обучение технике лазанья по наклонной скамейке (продолжение). Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 | Январь |  |
| 51. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение технике общеразвивающих упражнений с мячами (теннисными). Совершенствование техники прыжков через скамейку. Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 52. |  | Развитие силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование технике общеразвивающих упражнений с мячами (теннисными). Совершенствование техники прыжков через скамейку. Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 53. |  | Развитие силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Совершенствование техники прыжков через скамейку. Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 54. |  | Контроль координационных способностей | 1 | Комбинированный |  Контроль техники лазанья по наклонной скамейке. Совершенствование технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Совершенствование техники прыжков через скамейку. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 55. |  | Развитие силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Совершенствование техники прыжков через скамейку. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 56. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение технике кувырков вперед и назад. Обучение технике прыжка через гимнастического козла согнув ноги (козел в ширину). Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 | Февраль |  |
| 57. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 58. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Обучение гимнастическим комбинациям. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 59. |  | Развитие гибкости. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Совершенствование гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 | Февраль |  |
| 60. |  | Контроль гибкости. | 1 | Комбинированный | Контроль техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Совершенствование гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 61. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Совершенствование гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 62. |  | Контроль гибкости. | 1 | Комбинированный | Совершенствование технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Контроль гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств.  | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 63. | Знания о физической культуре | Развитие координационных способностей. | 1 | теоретический | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Обучение технике высоко летящего мяча. Обучение технике верхней и нижней передач. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 64. | Волейбол. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники высоко летящего мяча. Совершенствование техники верхней и нижней передач. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 65. | Волейбол. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники высоко летящего мяча. Совершенствование техники верхней и нижней передач. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 66. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники высоко летящего мяча. Совершенствование техники верхней и нижней передач. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 67. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение сочетанию упражнений. Совершенствование передач над собой во встречных колоннах. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 68. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование |  Совершенствование передач над собой во встречных колоннах. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 69. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники передач. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 70. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники передач. Обучение приему мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 71. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники передач. Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 72. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 73. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение подаче и приему мяча в тройках. Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 74. |  | Контроль координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники нижней прямой подачи. Совершенствование подачи и приема мяча в тройках. Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 75. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение нападающему удару после набрасывания партнером. Совершенствование подачи и приема мяча в тройках. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 76. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Совершенствование нападающего удара. Обучение приему мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Совершенствование сочетаний упражнений. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 | март |  |
| 77. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение передаче в прыжке. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 | март |  |
| 78. | 4 четверть | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование передачи в прыжке. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 | Апрель |  |
| 79. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль нападающего удара. Совершенствование передачи в прыжке. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 | Аперль |  |
| 80. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование передачи в прыжке. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 81. |  | Контроль координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль передачи в прыжке. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 82. | Легкая атлетика.Спринтерский бег. Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование низкого старта. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 900 м.). |  Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 83. | Спринтерский бег. Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30 м и 60 м по 2-3 попытки). Совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры. | Иметь представление о технике отталкивания в прыжках. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 84. | Спринтерский бег. | Контроль знаний и умений. | 1 | Комбинированный | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование отталкивания в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать низкий старт и стартовый разгон. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 85. | Спринтерский бег. | Контроль скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль бега 60 м на результат (2 попытки). Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). |  М. Д. «5» - 8.4 9.5 «4» - 9.2 10.0 «3»- 10.0 10.5  | зачет | КУ№ 3 |  |  |
| 86. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на выносливость. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | Демонстрировать технику отталкивания в прыжках. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 87. | Прыжки. Метание мяча. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение метанию мяча на дальность. Обучение технике эстафетного бега. Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Развитие физических качеств (спортивные игры). |  М. Д. «5» - 430 380 «4» - 380 330 «3»- 330 290  | зачет | КУ№ 3 | Май |  |
| 88. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Повторение техники движения предплечья метающей руки. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Иметь представление о прыжках в высоту. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 89. | Метание. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники эстафетного бега. Повторение метания мяча с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать технику прыжков в высоту. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 90. | Прыжки. | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный |  Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Иметь представление о метании в цель. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 91. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование бега на выносливость. | Выполнять бросок мяча, строго соблюдая технику. | текущий | КУ№ 4 |  |  |
| 92. | Бег на выносливость. | Контроль общей выносливости. | 1 | Комбинированный | Контроль бега на выносливость (1000 м). Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры) |  М. Д. «5» - 4м 4.5м «4» - 4.5 м 5.0м «3»- 5.0м 5.5м  | зачет | КУ№ 4 |  |  |
| 93. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств. | Корректировать технику метания мяча. | текущий | КУ№ 4 |  |  |
| 94. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность. | текущий | КУ№ 4 |  |  |
| 95. | Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | текущий | КУ№ 4 |  |  |
| 96. | Спринтерский бег. | Контроль скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Бег 60 м на результат (повторная сдача норматива). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств. |  М. Д.  «5» - 4м 4.5м  «4» - 4.5 м 5.0м  «3»- 5.0м 5.5м  | зачет | КУ№ 4 |  |  |
| 97. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование метания мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать выполнение техники. | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 98. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры). |  Корректировать технику метания мяча. | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 99. | Метание. | Контроль координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники метания мяча. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. |  М. Д. «5» - 45 30 «4» - 40 28 «3»- 31 18 | зачет | КУ№ 4 | Май |  |
| 100. | Знания о физической культуре | Организация досуга средствами физической культуры | 1 | теоретический | Организация досуга средствами физической культуры, характерис­тика занятий подвижными и спор­тивными играми, оздоровитель­ным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными про­гулками | Проводить занятия оздорови­тельной ходьбой и оздоровитель­ным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направ­ленности  | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 101. | Знания о физической культуре | Планирование занятий физи­ческой культурой. | 1 | теоретический | Составление (совместно с учите­лем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивиду­альных показаний здоровья и фи­зического развития, двигательной (технической) и физической подго­товленности | Составлять планы самостоятель­ных занятий физической подготов­кой, отбирать физические упраж­нения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физи­ческим качеством, индивидуальны­ми особенностями развития орга­низма и уровнем его тренирован­ности | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 102. | Знания о физической культуре | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток. | 1 | теоретический | Составление индивидуальных планов занятий. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. | Отбирать состав упражнении для физкультуро-оздоровительных занятий, определять последовательность и дозировку. | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 103 | Знания о физической культуре | Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий | 1 | теоретический | Физическая подготовка как система регулярный занятий по развитию физических качеств, понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Структура самостоятельных занятий. | Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой для укрепления здоровья. Планировать самостоятельные занятия. | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 104 | Знания о физической культуре | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. | 1 | теоретический | Режим дня, основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания | Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур. | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 105 | Знания о физической культуре | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 | теоретический | Проведение самостоятельных за­нятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выпол­нение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упраж­нений и режиму нагрузки | Классифицировать физичес­кие упражнения по функциональ­ной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подго­товкой | текущий | КУ№ 4 | Май |  |

Тематическое планирование 9 класс.

Распределение учебных часов по программе.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Легкая атлетика | 22 |
| Кроссовая подготовка | 15 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 8 |
| Лыжная подготовка | 10 |
| Спортивные игры: | 42 |
| в т.ч.  |  |
|  волейбол | 21 |
|  баскетбол | 21 |
| Теоретические сведения | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Домашнее задание | Дата проведения |
| план | факт |
| 1. | 1 четверть. Знания о физической культуре | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | теоретический | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Обучение технике спринтерского бега. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств. | Знать требования инструкции. Устный опрос. | текущий | КУ№ 1 | Сентябрь |  |
| 2. | Легкая атлетика.Спринтерский бег. Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование | Повторение низкого старта. Совершенствование техники спринтерского бега. Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м.). | Корректировка техники бега. | текущий | КУ№ 1 | Сентябрь |  |
| 3. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 900 м.). |  Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 4. | Спринтерский бег. Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30 м и 60 м по 2-3 попытки). Совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры. | Иметь представление о технике отталкивания в прыжках. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 5. | Прыжки. Спринтерский бег. | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Совершенствование |  Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 6. | Спринтерский бег. | Контроль знаний и умений. | 1 | Комбинированный | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование отталкивания в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать низкий старт и стартовый разгон. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 7. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование |  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств. | Корректировка техники бега. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 8. | Спринтерский бег. | Контроль скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль бега 60 м на результат (2 попытки). Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). |  М. Д. «5» - 8.4 9.5 «4» - 9.2 10.0 «3»- 10.0 10.5  | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 9. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на выносливость. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. |  М. Д. «5» - 430 380 «4» - 380 330 «3»- 330 290  | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 10. | Прыжки. Метание мяча. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение метанию мяча на дальность. Обучение технике эстафетного бега. Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Развитие физических качеств (спортивные игры). |  М. Д. «5» - 45 30 «4» - 40 28 «3»- 31 18 | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 11. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Повторение техники движения предплечья метающей руки. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Иметь представление о прыжках в высоту. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 12. | Метание. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники эстафетного бега. Повторение метания мяча с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). |  М. Д. «5» - 130 115 «4» - 120 110 «3»- 110 100 | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 13. | Прыжки. | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный |  Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Иметь представление о метании в цель. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 14. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование бега на выносливость. | Выполнять бросок мяча, строго соблюдая технику. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 15. | Бег на выносливость. | Контроль общей выносливости. | 1 | Комбинированный | Контроль бега на выносливость (1000 м). Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры) |  М. Д. «5» - 4м 4.5м «4» - 4.5 м 5.0м «3»- 5.0м 5.5м  | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 16. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств. | Корректировать технику метания мяча. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 17. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 18. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники разбега, ритма разбега и отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Совершенствование бега на выносливость. | Уметь демонстрировать выполнение хлесткого движения всей метающей руки. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 19. | Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 20. | Спринтерский бег. | Контроль скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Бег 60 м на результат (повторная сдача норматива). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств. |  М. Д. «5» - 8.4 9.5 «4» - 9.2 10.0 «3»- 10.0 10.5  | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 21. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование метания мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости. | Корректировка техники движений. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 22. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Корректировка техники движений. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 23.  | Метание. | Контроль координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники метания мяча. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. |  М. Д. «5» - 45 30 «4» - 40 28 «3»- 31 18 | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 24. | Метание. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль метания мяча на результат. Обучение технике преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Корректировка техники движений. | текущий | КУ№ 1 | Октябрь |  |
| 25. | 2 четвертьЧелночный бег. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Повторение челночного бега 3Х10 м. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать технику челночного бега. | текущий | КУ№ 1 | Октябрь- Ноябрь |  |
| 26. | Челночный бег. | Контроль координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль челночного бега 3х10 м. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). |  М. Д. «5» - 6,9 7,5 «4» - 7,5 8,0 «3»- 8,0 8,5  | зачет | КУ№ 1 |  |  |
| 27. | Знания о физической культуре | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). | 1 | теоретический | Повторение изученных технических приемов (стойки, перемещения, остановки, повороты). Обучение технике ловли мяча «2 шага, бросок». Обучение индивидуальным защитным действиям. Развитие физических качеств (учебная игра). | Знать историю возникновения игры в баскетбол. | тест | КУ№ 1 |  |  |
| 28. | Баскетбол. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Совершенствование технических приемов. Обучение технике: перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники движений. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 29. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение технике ведения мяча. Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Совершенствование техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Развитие физических качеств (учебная игра). |  Корректировка техники движений. | текущий | КУ№ 1 | Ноябрь |  |
| 30. |  | Контроль знаний и умений. | 1 | Комбинированный | Контроль технических приемов (стоек, перемещений, остановок, поворотов). Обучение передачам во встречных колоннах в движении, броскам мяча в движении. Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники исполнения. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 31. | Баскетбол. | Развитие оперативного мышления. | 1 | Комбинированный | Обучение технике подбора мяча. Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Совершенствование техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Совершенствование передач во встречных колоннах в движении, бросков мяча в движении. Развитие физических качеств. | Демонстрировать навыки игровых приемов. | текущий | КУ№ 1 |  |  |
| 32. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники ловли мяча «2 шага, бросок. Обучение технике бросков мяча. Совершенствование техники подбора мяча. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники движений.Из 5 поппаданий64-3-2 | зачет | КУ№ 2 |  |  |
| 33. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники подбора мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники исполнения. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 34. |  | Контроль знаний и умений. | 1 | Комбинированный | Контроль техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Уметь демонстрировать технические элементы. | зачет | КУ№ 2 |  |  |
| 35. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники подбора мяча. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники исполнения. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 36. |  | Развитие быстроты реакции. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 37. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение сочетанию техники перемещений, сочетанию технических приемов: ведения, передач, бросков. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники подбора мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Из 10 бросков в зоне 3 сек:7-6-4 | зачет | КУ№ 2 |  |  |
| 38. |  | Контроль оперативного мышления. | 1 |  | Контроль техники подбора мяча. Обучение быстрому прорыву в парах. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники и тактики игры. | текущий | КУ№ 2 | Декабрь |  |
| 39. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Обучение технике броска с дальней дистанции. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 40. |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники броска с дальней дистанции. Совершенствование техники перемещений. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 41. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль вырывания и выбивания мяча. Обучение технике сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование техники броска с дальней дистанции. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники и тактики игры. | текущий |  |  |  |
| 42. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение технике штрафного броска. Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование техники перемещений. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 43. |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение взаимодействию в нападении в двойках Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование техники штрафного броска. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 44. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование техники броска с дальней дистанции. Совершенствование техники штрафного броска. Обучение тактическим действиям, персональной защите по всей площадке. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 45. |  | Контроль координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники броска с дальней дистанции. Совершенствование техники штрафного броска. Обучение технике личной защиты (противодействие ведению, передаче). Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражненийИз 10 попаданий:7-5-3 | зачет | КУ№ 2 |  |  |
| 46. |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение быстрому прорыву в трех. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники личной защиты (противодействие ведению, передаче). Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники и тактики игры. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 47. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники штрафного броска. Совершенствование быстрого прорыва в трех. Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники и тактики игрыИз 5 попаданий:4-3-2 | зачет | КУ№ 2 |  |  |
| 48. |  | Развитие оперативного мышления. | 1 | Комбинированный | Обучение организации тактических действий быстрого прорыва 5х5. Обучение технике овладения мячом после броска соперника. Совершенствование индивидуальных защитных действий, противодействия броску в кольцо. | Корректировка техники и тактики игры. | текущий | КУ№ 2 | Декабрь |  |
| 49. | 3 четвертьЗнания о физической культуре | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  | Обучение технике прыжков через скамейку. Обучение технике лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 | Январь |  |
| 50. | Гимнастика с элементами акробатики. | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный |  Совершенствование техники прыжков через скамейку. Обучение технике лазанья по наклонной скамейке (продолжение). Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 | Январь |  |
| 51. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение технике общеразвивающих упражнений с мячами (теннисными). Совершенствование техники прыжков через скамейку. Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 52. |  | Развитие силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование технике общеразвивающих упражнений с мячами (теннисными). Совершенствование техники прыжков через скамейку. Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 53. |  | Развитие силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Совершенствование техники прыжков через скамейку. Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 54. |  | Контроль координационных способностей | 1 | Комбинированный |  Контроль техники лазанья по наклонной скамейке. Совершенствование технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Совершенствование техники прыжков через скамейку. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | зачет | КУ№ 2 |  |  |
| 55. |  | Развитие силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Совершенствование техники прыжков через скамейку. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 56. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение технике кувырков вперед и назад. Обучение технике прыжка через гимнастического козла согнув ноги (козел в ширину). Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 | Февраль |  |
| 57. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 58. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Обучение гимнастическим комбинациям. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 59. |  | Развитие гибкости. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Совершенствование гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 | Февраль |  |
| 60. |  | Контроль гибкости. | 1 | Комбинированный | Контроль техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Совершенствование гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | зачет | КУ№ 2 |  |  |
| 61. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Совершенствование гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | зачет | КУ№ 2 |  |  |
| 62. |  | Контроль гибкости. | 1 | Комбинированный | Совершенствование технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Контроль гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств.  | Корректировка техники выполнения упражнений. | зачет | КУ№ 2 |  |  |
| 63. | Знания о физической культуре | Развитие координационных способностей. | 1 | теоретический | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Обучение технике высоко летящего мяча. Обучение технике верхней и нижней передач. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 64. | Волейбол. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники высоко летящего мяча. Совершенствование техники верхней и нижней передач. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 65. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники высоко летящего мяча. Совершенствование техники верхней и нижней передач. Развитие физических качеств. | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 66. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники высоко летящего мяча. Совершенствование техники верхней и нижней передач. Развитие физических качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 67. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение сочетанию упражнений. Совершенствование передач над собой во встречных колоннах. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 68. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование |  Совершенствование передач над собой во встречных колоннах. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | зачет | КУ№ 2 |  |  |
| 69. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники передач. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 70. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники передач. Обучение приему мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | зачет | КУ№ 2 |  |  |
| 71. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники передач. Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 72. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | зачет | КУ№ 2 |  |  |
| 73. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение подаче и приему мяча в тройках. Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 2 |  |  |
| 74. |  | Контроль координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники нижней прямой подачи. Совершенствование подачи и приема мяча в тройках. Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 75. |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение нападающему удару после набрасывания партнером. Совершенствование подачи и приема мяча в тройках. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 76. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Совершенствование нападающего удара. Обучение приему мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Совершенствование сочетаний упражнений. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | зачет | КУ№ 3 | март |  |
| 77. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение передаче в прыжке. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 | март |  |
| 78. | 4 четверть | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование передачи в прыжке. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 | Апрель |  |
| 79. |  | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль нападающего удара. Совершенствование передачи в прыжке. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | зачет | КУ№ 3 | Аперль |  |
| 80. |  | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование передачи в прыжке. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 81. |  | Контроль координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль передачи в прыжке. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка техники выполнения упражнений. | зачет | КУ№ 3 |  |  |
| 82. | Легкая атлетика.Спринтерский бег. Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование низкого старта. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 900 м.). |  Корректировка исполнения упражнений. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 83. | Спринтерский бег. Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30 м и 60 м по 2-3 попытки). Совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры. | Иметь представление о технике отталкивания в прыжках. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 84. | Спринтерский бег. | Контроль знаний и умений. | 1 | Комбинированный | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование отталкивания в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать низкий старт и стартовый разгон. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 85. | Спринтерский бег. | Контроль скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль бега 60 м на результат (2 попытки). Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). |  М. Д. «5» - 8.4 9.5 «4» - 9.2 10.0 «3»- 10.0 10.5  | зачет | КУ№ 3 |  |  |
| 86. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на выносливость. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | Демонстрировать технику отталкивания в прыжках. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 87. | Прыжки. Метание мяча. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Обучение метанию мяча на дальность. Обучение технике эстафетного бега. Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Развитие физических качеств (спортивные игры). |  М. Д. «5» - 430 380 «4» - 380 330 «3»- 330 290  | зачет | КУ№ 3 | Май |  |
| 88. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Повторение техники движения предплечья метающей руки. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Иметь представление о прыжках в высоту. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 89. | Метание. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники эстафетного бега. Повторение метания мяча с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать технику прыжков в высоту. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 90. | Прыжки. | Развитие координационных способностей. | 1 | Комбинированный |  Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Иметь представление о метании в цель. | текущий | КУ№ 3 |  |  |
| 91. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование бега на выносливость. | Выполнять бросок мяча, строго соблюдая технику. | текущий | КУ№ 4 |  |  |
| 92. | Бег на выносливость. | Контроль общей выносливости. | 1 | Комбинированный | Контроль бега на выносливость (1000 м). Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры) |  М. Д. «5» - 4м 4.5м «4» - 4.5 м 5.0м «3»- 5.0м 5.5м  | зачет | КУ№ 4 |  |  |
| 93. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств. | Корректировать технику метания мяча. | текущий | КУ№ 4 |  |  |
| 94. | Метание. | Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность. | текущий | КУ№ 4 |  |  |
| 95. | Прыжки. | Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Уметь демонстрировать выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | текущий | КУ№ 4 |  |  |
| 96. | Спринтерский бег. | Контроль скоростных способностей. | 1 | Комбинированный | Бег 60 м на результат (повторная сдача норматива). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств. |  М. Д.  «5» - 4м 4.5м  «4» - 4.5 м 5.0м  «3»- 5.0м 5.5м  | зачет | КУ№ 4 |  |  |
| 97. | Прыжки. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Совершенствование | Совершенствование метания мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать выполнение техники. | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 98. | Прыжки. | Контроль скоростно-силовых способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры). |  Корректировать технику метания мяча. | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 99. | Метание. | Контроль координационных способностей. | 1 | Комбинированный | Контроль техники метания мяча. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие выносливости. |  М. Д. «5» - 45 30 «4» - 40 28 «3»- 31 18 | зачет | КУ№ 4 | Май |  |
| 100. | Знания о физической культуре | Организация досуга средствами физической культуры | 1 | теоретический | Организация досуга средствами физической культуры, характерис­тика занятий подвижными и спор­тивными играми, оздоровитель­ным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными про­гулками | Проводить занятия оздорови­тельной ходьбой и оздоровитель­ным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направ­ленности  | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 101. | Знания о физической культуре | Планирование занятий физи­ческой культурой. | 1 | теоретический | Составление (совместно с учите­лем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивиду­альных показаний здоровья и фи­зического развития, двигательной (технической) и физической подго­товленности | Составлять планы самостоятель­ных занятий физической подготов­кой, отбирать физические упраж­нения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физи­ческим качеством, индивидуальны­ми особенностями развития орга­низма и уровнем его тренирован­ности | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 102. | Знания о физической культуре | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток. | 1 | теоретический | Составление индивидуальных планов занятий. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. | Отбирать состав упражнении для физкультуро-оздоровительных занятий, определять последовательность и дозировку. | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 103 | Знания о физической культуре | Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий | 1 | теоретический | Физическая подготовка как система регулярный занятий по развитию физических качеств, понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Структура самостоятельных занятий. | Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой для укрепления здоровья. Планировать самостоятельные занятия. | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 104 | Знания о физической культуре | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. | 1 | теоретический | Режим дня, основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания | Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур. | текущий | КУ№ 4 | Май |  |
| 105 | Знания о физической культуре | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 | теоретический | Проведение самостоятельных за­нятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выпол­нение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упраж­нений и режиму нагрузки | Классифицировать физичес­кие упражнения по функциональ­ной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подго­товкой | текущий | КУ№ 4 | Май |  |

7.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

8. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

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

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*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, принёсших славу российскому спорту;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

• 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 учётом 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

• 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);

• 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 прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.*