Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 48» г. Перми

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНА:

Зам. директора по УВР Приказом директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Г.И. Колбина/ МБОУ «СОШ № 48» г. Перми

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.П. Маланич/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1 классы

на 2016 – 2017 учебный год

Составлена

Учителем физической культуры

Бачев С.Е

Г. Пермь, 2016

**ПОЯСНИТЕЛЬНЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основании примерной программы В.И.Лях ,А.А.Зданевич«Комплексная программа физическое воспитание учащихся 1-11кл.»М:Просвещение 2010, с учётом «Показателей единых контрольных нормативов для учебной программы предмета-физическая культура, образовательных учреждений г.Перми»; МОУДОД»Центр по физической культуре и здоровьесбережению» Пермь 2008,учебного плана , мат-техн.базы и условий шк.№48.г.Пермь.

Программный материал призван сформировать у обучающихся устойчивые потребности  в бережном  отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения  учебного материала данной образовательной области обеспечивает формирование целостного представления  о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования  его психологической природы. Содержание данной рабочей программы и тематического планирования направлено на выполнение федерального компонента гос. стандарта образования по физической культуре и естественно на выполнение базового уровня ,подготовки к нормам ГТО. Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий из всей комплексной программы . в зависимости от климатических условий Пермского региона, особенностей школы.

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

-Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре

-ФГОС ООО приказ Мин. образования и науки Р.Ф. от 17.12.2010

-Федеральный закон №1897 о физической культуре и спорту в Р.Ф. от 04.12.2007 ред.21. 04.2011

-Стратегия развития ф.к. и спорта на период до 2020г. От 07.08.2009

-О концепции Федеральнй целевой программы развития образования 2011-2015г.г от 07.02.2011

-Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».авт.В.И.Лях,А.А.Зданевич

-Учебного плана и материально –технической базы общеобразовательной школы № 48 г.Пермь

- Приказ Минобрнауки РФ о введении 3 часа ф.к. от 30.08.2010

-   Сборник нормативных документов «Физическая культура» (государственный стандарт)

- Указ президента о возрождении комплекса ГТО в РФ № 1740 от 24.03.2014

-У.М.О. :Физическая культура .7-9кл. под ред.В.И.Лях.7 изд.М.Просвещение 2010

-Настольная книга учителя физич.культуры. 3 изд, П.А.Киселёв, М.Планета 2013

-Физкультура.Тематическое планирование 1-11 кл, К.Р.Мамедов, Учитель, Волгоград 2000 ***Материально-техническое обеспечение***

Демонстрационный материал: -учебные нормативы по освоению навыков и умений, уровня развития двиг. качеств;

-таблицы стандартов физтческого развития и уровня физической подготовленности обучающихся 1-11 классов;

-методические плакаты,рисунки,фотографии по разделам:лыжной подготовки спортивных игр,лёгклой атлетики,гимнастики

-плакаты,вырезки,портреты,книги, выдающихся спрортсменов,деятелей физической культуры,спорта и олимп. движения;

Технические средства:

-мегафон, аудиоцентр, фотоаппарат, экран на штативе или навесной ,аптечка медицинская,секундомеры-часы-2шт.

Учебно –практическое и учебно-лабораторное оборудование:

-стенка гимнастическая-4шт,бревно гимнастическое-1шт,скамейка гимнастическая-6шт.перекладина навесная-4шт.канат для

лазанья-3шт.,маты гимнастические-20шт. брусья разновысокие и параллельные-2шт. перекладина гимнастическая-1шт,гимнастические коврики-30шт,гимнастические ролики-6шт.

гимнастический подкидной мостик-2шт. гимнастический козёл-1шт. гимнастические палки-30шт. скакалки-30шт.обручи-30,

кубики разного размера-30шт,кегли-30шт.конусы разметочныые 15-40см.-15шт.флажкималые-15шт.флаги-10шт,разметочн.

лента-2рулона,кольца пласмассовые разного размера-10шт. рулетка измерительная 5-20м.-2шт

-мячи-хопы-4шт.мячи малые для метания -20шт. мячи теннисные-20шт. мячи малые резин.-10шт.мячи малые мягкие-20шт.

-мячи волейбольные-20шт.мячи набивные1-3кг-2ошт.мячи баскетбольные-20шт.мячи футбольные-5шт.мячи-шары-5шт.

-Сетка волейбольная-2шт.сетка для б\б кольца-6шт.щиты баскетбольные с кольцами -3шт. табло счётное перекидное-2шт.

-Доски-щиты(мишени) навесные-2шт. лыжые комплекты-30пар. Стойки прыжковые -4шт.планка для прыжков в высоту-2шт

***Образовательная область***  «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества в основании которого лежит  физическая деятельность. Данная деятельность характеризуется  целенаправленным развитием  и совершенствованием духовных  и природных сил человека и выступает как условие  и результат формирования  физической культуры личности.

1. **ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ:**

**Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.**

**ЗАДАЧИ**

*Оздоровительные :*

·       Укрепление здоровья.

·        Содействие нормальному физическому развитию.

·       Расширение функциональных возможностей организма.

*Образовательные:*

·       Развитие двигательных ( кондиционных и координационных) способностей

·       Обучение жизненно важных двигательных умениям  и навыкам

·       Приобретение необходимых знаний в области  физической культуры и спорта.

·       Формирование знаний и способностей развития      физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой

·       Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований

·       Развитее функциональных  возможностей  организма основных физических качеств скоростных ,  силовых и скоростно-силовых   способностей с учетом возрастной динамики  полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

·

*Воспитательные:*

·       Воспитание потребности  и умения самостоятельно заниматься физическими  упражнениями, сознательно применять их  целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.

·       Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических  процессов и свойств личности.

 Сформированные цели и задачи  базируются  на требованиях обязательного минимума  содержания  среднего ( полного)  образования по физической культуре  и отражают основные направления   педагогического процесса  по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в дл. выс.

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнит-ых движений;несинхронность вып-я упр-я.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено.

**Результаты** освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственн 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 реальноповседневной 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;

• 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;

• 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

*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;

• 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 орган-ать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профес-ную 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 подготовленност

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами

*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 физической нагрузкой 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;

• 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 посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• 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;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание программного материала для обучающихся 10 класса (**102часа в год ,3 часа в неделю)

1.**Основы знаний** (4часа) Терминология спортивных игр,правила,судейство по упрощённым правилам и организация с/и (б\б,в\б,ф\б,г\б). Влияние и значение физических упражнений различной направленности на развитие и укрепление систем организма челгвека и его физического и психического развития. Анализ техники физических упражнений в лёгкой атлетике,лыжных гонках,гимнастике,спортивных играх. Обеспечение техники безопасности. Подбор и составление комлексов упр.для самостоятельных занятий и формирования здорового образа жизни.

**2.Физическое совершенствование** (94час)

*Гимнастика с основами акробатики* (18 час) Комплексы упражнений коррекционной гимнастики ; О.Р.У с предметами

Акробатическая комбинация из 6-10 изученных элементов; строевые упражнения в движении, на месте; висы и упоры в упражнениях на брусьях, перекладине; упражнения в равновесии на бревне и скамейке; опорные прыжки ч\з козла, лазание по канату;гимнастическое многоборье; комплексы упр.для развития координации, гибкости, силы.

*Лёгкая атлетика*(18 час) Способы стартов в различных видах бега; техника и тактика бега; прыжки в длину с разбега(согнув ноги) и с места; прыжки в высоту с разбега(перешагиванием) и с места: метание м\мяча(с разбега) и гранаты на дальность, в цель. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий; л\а многоборья.

*Лыжная подготовка*(18час)Совершенствование техники передвижения на лыжах классическим и свободным стилем;

Элементы горнолыжной и конькобежной подготовки; прохождение дистанции по слабопересечённой местности 4-6км.

с переменной скоростью; развитие двигательных качеств; преодоление неровностей, контруклонов, выкатов на скорости;

специальные, имитационные упражнения лыжника. техника безопасности в зимних видах спорта и отдыха.

*Технико-тактическая подготовка в спортивных играх и других видах спорта*(40час)

*Баскетбол*.Правила игры, судейские жесты,организация и судейство соревнований для младших школьников; совершенствование стойки и перемещения по площадке лицом и спиной вперёд,приставным шагом,с поворотами,с ускорением;ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы на месте и в движении в различном направлении; ведение с изменением направления движения ,скорости, высоты отскока, с защитником; вырывание и выбивание мяча; индивидуальные и командные технико-тактические действия игроков в защите и нападении;

*Волейбол*. Правила игры, судейские жесты, организация и судейство соревнований для младших школьников;

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; ходьба и бег различными шагами ;выполнение заданий без мяча и с мячом из различных исходных положений; Передача и приём мяча сверху-снизу на месте и после перемещения вперёд-назад ;верхняя прямая (боковая) подача; нападающий удар и блокирование; Тактические и технические действия игроков в нападении и приёме мяча; позиционное нападение с изменением зоны игрока; комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) и перемещений; игра по упрощённым правилам на укороченной площадке.

*Гандбол*, *футбол*. Индивидуальные, парные и групповые скоростно-координационные упражнения с мячом и без мяча. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; ходьба и бег различными шагами ;выполнение заданий без мяча и с мячом из различных исходных положений; Правила игры, судейские жесты. индивидуальные и командные технико-тактические действия игроков в защите и нападении; освоение ударов и остановки летящего мяча; броски и удары по воротам; передачи ведение мяча с активным сопротивлением защитника

*Требования к уровню подготовленности учащихся 10 класса.*

**Знать/понимать**:

-знания о физической культуре и спорте в современном общества

-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств

-требования техники безопасности при выполнении физических упражнений

-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и подготовленности

**Уметь:** -планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями в целях здорового активного образа жизни

-выполнять приёмы страховки и самостраховки, оказывать первую помощь при травмах

-осуществлять судейство по упрощённым правилам в изученных спорт. и подв. играх, в школьных соревнованиях

-выполнять гимнастические, акробатические, легкоатл-е, лыжные упражнения и технические действия в спорт. играх

**Демонстрировать:** физические упражнения и способности характеризующие быстроту, выносливость, силу, гибк, координацию движений. *Бег 60м. подтяг. Прыжок с места кросс 1000м. лыж\3км. 3\*10м подъём туловища*

*Мальчики 9,2 с 8 раз 180 4мин 15 с 17мин 8,2с 27 раз*

*Девочки 10,2 с 16 раз 165 5мин 45с 21мин 8,8с 24 раз*

*Метание м\м 38м.(мальч) 20м.(дев) прыжки ч\з скакалку за 30сек.:50раз(мальч) 55раз(дев) бег4х9:9,8сек(юн)10,7сек(дев)*

**Примечание**. В связи с погодно-климатическими условиями, малой площади зала, недостаточного количества спортивного инвентаря и гимнастических снарядов при одновременном совпаении урока у двух классов,последовательность программной тематики может быть незначительно изменена.

**Тематическое планирование по физической культуре** \_**\_10**\_\_ класс \_\_**3\_\_** ч. в неделю, \_\_**102**\_\_\_ч. в год

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока  дата | Раздел  программы | Тема  урока | Вид  урока  метод | Основные элементы,  содержание урока | Требования  к уровню подгот-ти обуч-ся | Формы  контроля | Домашнее  задание |
|  |  |  |  | **1 четверть-27 ч. (л\а-12ч. с\и 15ч)** |  |  |  |
| **1**  1-4сен | Лёгкая  атлетика | Техника безоп  во время занятий физич  ескими упр. | Вводный;  Фронтальн  ый метод | Вводный инструктаж по Т.Б.,первичн.  Инструктаж на рабочем месте пол/а,  с/и,п/и.Оказание первой помощи.  Подвижная игра с элементами л/а | Знать правила безоп.  самостраховки.  Профилактика  травматизма в с\и | Фронтальный опрос.Анализ  ситуаций в группах | Рисунки.  Легкоатлетические  разминоч.  упражнен. |
| 2  1-4сен | Лёгкая  атлетика | Беговые упражнения  (вынослив.) | Совершенствование  Фронтальн.  поточный | Медленный бег до 15мин.О.Р.У. в дви-  жении с игровыми заданиями .  Техника и тактика в беге на  длинные дистанции | Знать виды бега.  Уметь выполнять  О.Р.У. в движении | Корректировка  техники бега | Равном.  бег ,О.Р.У. |
| 3  1-4сен | Лёгкая  атлетика | Беговые упражнения на  выносливость. | Совершенствование.  Групповой | Равномерный бег 1000-1500м.Способы  стартов,финиширование с О.Р.У. в игровой форме. | Уметь выбирать так  тику бега на длинные дистанции | Корректировка техники,тактики  бега на длин.дист. | с/и на развитие  вынослив. |
| 4  7-11се | Лёгкая  атлетика | Контрольно-  Тестовые упражнения на  выносливость | Совершенствование  Групповой | 6 мин.бег, бег1000м. бег 2000м. по выбору учащихся .теор:Двигательные  способности человека.,каким тестом  определить их уровень развития. | 6мин.бег  ю.1100-1300-1500м.  д 900-1100-1300м. | Текущий контроль нагрузки  по сост здоровья | |  | | --- | | с/и на развитие  вынослив. | |
| 5  7-11с | Лёгкая  атлетика | Спринтерский  бег.Низкий старт. | Смешанный | Разминка в игровой форме.Техника  низкого старта с ускорениями 30-60м  Челночный бег с предметами | Знать правила старта  Уметь бегать с макс.  скоростью | Текущий | Ускорени3\*10, 3\*30 |
| 6  7-11с | Лёгкая  атлетика | Развитие скоростных  качеств. | Совершенствование  Групповой | Бег 60м, челночный бег на результат  Встречные,круговые эстафеты.теор:  Двиг.качества,как опред.уровень подг | 60 3\*10 10.0-8.8 ю 8.6-7.7сек  10.6-9.4 д 9.7-8.5сек | Корректировка техники бега на  спринтерск.дист | Беговые,  Прыжковые упраж. |
| 7  14-18с | Лёгкая  атлетика | Метание малого мяча  с разбега | Ознакомление с новы  Фронтальн.  групповой | О.р.у. в движении.Имитационные  метательные упражнения фронтально в шеренгах с места и разбега.  Техника броска на дальность. | Знать и соблюдать т/б при метании  Уметь метать мяч с  5-7 шагов разбега | Корректировка  Техники метания | Метательные упр.  с\игры |
| 8  14-18с | Лёгкая  атлетика | Метание мяча  на дальность,  в цель | Совершенствование  Поточно-  групповой | Метание с разбега на дальность и в  цель (2-3 повторения) в группах.  Прыжки в длину с места,разбега.  Спортивная ходьба. Утомление.  Определение нагрузки и восстановл.  по ЧСС . | ю 30-38-42  д 15-20-25 | Корректировка  Техники метания | о.р.у. с метательными движ  ениями.  Прыжки. |
| 9  14-18с | Лёгкая  атлетика | Определение  уровня двигательных  качеств(ск.коо) | Совершенс  Поточный | Равномерный бег,спортивная ходьба 5-7 мин.О.Р.У. в парах.Метанние на результат .  Прыжки в длину с места. | Уметь метать с разбега на дальность  и в гор.верт. цель | Фиксирование  результата в метании м\м | Прыжки.  Перемен  ный бег |
| 10  21-25с | Лёгкая  атлетика | Прыжки в длину с разбега. | Совершенс  Поточный | Специальные беговые,прыжковые  упражнения. Подбор разбега,оттакивание,приземление. | Уметь подбирать  свой разбег,выполня  ть фазу«полёта»при-  земление | Корректировка  техники выполне  ния прыжка | Прыжковые,беговэупражн. |
| 11  21-25с | Лёгкая  атлетика | Прыжки в длину с разбега. | Совершенс  Поточный | Прыжки в длину с разбега «согнув  ноги»Легкоатлетическая полоса препятствий(бег,прыжки,метания) | Знать фазы прыжков  в длину.Уметь демонстрировать. | Корректировка  техники выполне  ния прыжка | Многоско  ки(6-8-10) |
| 12  21-25с | Лёгкая  атлетика | Определение  уровня двига  тельных качесв | Контроль  Поточный | Прохождение «полосы препятствий»  из 4-6 легкоатлетических заданий  Прикладное значение л\а упражнений | Уметь выполнять:  бег,прыжки,метания,  спортивную ходьбу | Фиксирование  Результата.Контроль нагрузки. | Игры с  элементами л/а |
| 13  28-2ок | Спортивные  игры.  (Волейбол) | Подвижные игры с элементами в/б. | Смешанны  й.Фронтальный | История в/б.Т\б .Повторение «школы  волейбола».Упражнения с мячами.  Способы передач.Приём мяча . | Выполнять перемеще  ния.в стойке в/б.  Знать порядок расстановки игроков | Фронтальный опрос,корректировка техники владения мячом | История в\б в России,  Прикамье |
| 14  28-2ок | Спортивные  игры.  (Волейбол) | Способы приёма и передач в в/б. | Ознакомление Групповой | Повторение Раннее изученных элементов в парах,колоннах.  Передачи в шеренгах у сетки. | Уметь выполнять передачи,приём мяча  у сетки . | Корректировка  техники владения мячом | О.Р.У. с  мячом.  Правила. |
| 15  28-2ок | Спортивные  игры.  (Волейбол) | Передача мяча  в прыжке ч\з  сетку | Совершенс.  Групповой. | Игровые комбинации в тройках с передачами на 3-6м.Прёмы с подачи. | Владеть техникой приёма и передачи | Демонстрация передачи в парах,  колоннах. | О.Р.У. с  мячом.  Правила. |
| 16  5-9окт | Спортивные  игры.  (Волейбол) | Передача мяча  спиной к цели. | Совершенс.  Групповой.  Индивидуальный | О.Р.У. с мячами в движении.Передачи  сверху стоя спиной к цели.Игра с заданиями в зонах. | Знать упр.правила игры в в/б  Уметь выполнять  нижнюю,верхнюю п. | Учёт техники  выполнения  передачи-приёма  мяча в парах. | О.Ф.П. |
| 17  5-9окт | Спортивные  игры.  (Волейбол) | Способы подач в волейболе.  Верхняя подача. | Ознакомление с н.м.  Поточно-  -индивид. | Повторение ранее изученныхспособов подач в шеренгах,прём подачи.Прямая подача сверху.Прямой  нападающий удар. | Уметь выполнять прямую нижнюю,  верхнюю подачу | Корректировка техники исполнения | Упражнения с мячом |
| 18  5-9окт | Спортивные  игры.  (Волейбол) | Подача в заданную часть  площадки. | Совершенс.  Групповой | Специальные упр. в парах.Поточное  выполнение подач в 1,5,6 зоны.Учеб  ная игра . | Основные тактико-  технические действия в в\б | Корректировка техники исполнения | Закреплен навыков |
| 19  12-16о | Спортивные  игры.  (Волейбол) | Прямой нападающий  удар.Блоки-е. | Совершенс.  Групповой | Специальные упр.парах Нападающий удар при встречных передачах.  Комбинации в тройках  «передача-удар-блок.» | Основные тактико-  технические действия в в\б | Корректировка техники исполнения | Закреплен навыков |
| 20  12-16о | Спортивные  игры.  (Волейбол) | Комбинации из освоенных элементов | Совершенс.  Групповой | Упражнения в движении с мячами.  Комбинации игры на 3 передачи .Учебная игра. | Уметь выполнять  нападающий удар,  блокирование. | Корректировка техники исполнения | Жесты судьи |
| 21  12-16о | Спортивные  игры.  (Волейбол) | Контрольные упражнения по  элементам игры в в\б. | Контроль  Индивидуально групповой | Верхняя подача в заданную зону.  Игровые комбинации в группах с испо  льзованием передач,перемещений,на-  падающего удара,приёма мяча.  Теор.сведен. о в\б в России,Прикамье | Основные тактико-  технические действия в в\б.Прави  ла судейства в в\б | Оценка техники выполнения элементов игры, | Жесты судьи  Презентац |
| 22  19-23о | Спортивные  игры.  (Волейбол) | Тактика игры в нападении. | Соверш-е фронтальн.  групповой | Игра в нападении во2-3-4 зоне.Напада  ющий удар с дальней части площадки.  Учебно-соревновательная игра с разбо  ром тактческих действий игроков. | Двигат-е умения и навыки,основные тактико-технические  действия в в\б | Фронтальный опрос.Визуальная  оценка действий | О.Р.У. |
| 23-24  19-23о | Спортивные  игры.  (Волейбол | Контрольные  упражнения | Контроль  Индивидуально групповой | Приём подачи двумя руками снизу в 3  зону и передача двумя сверху в 4 и 2  зоны.Игра по упрощённым правилам.  Судейство.Прзентация по волейболу. | Двигат-е умения и навыки,основные тактико-технические  действия в в\б | Визуальная оценка тактико-технических действий | с\и:в\б,  ф\б, р\м |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25  26-30о | Гимнастика с элементами  акробатики | т\б на уроках  гимнастики.  Страховка. | Ознаком-е  Фронтальный | Виды гимнастики.Правила страховки  во время выполнения упражнений.  Строевая гимнастика.Повторение  строевых упражнений на месте,в движении.Перестроения. | Знать правила т\б при выполнении гимн.упражнений.  Самостраховка и помощь.Выполнение  строевых команд. | Фронтальный опрос .Тесты по т\б.Корректировка выполнения команд. | Строевые  упражнения |
| 26-27  26-30о | Гимнастика с элементами  акробатики | Висы и упоры. | Разучиван.  Групповой | Строевые упр.на месте и в движении.  Упр.с гимн.палками.Подъём переворотом в упор махом и силой.Вис прогнувшись,согнувшись.  Смешанные висы. | Уметь выполнять и знать строевые команды.Выполнять  упражнения в висе и упоре. | Коррек-ка техники выполнения | Упраж-ия  в висе ,упоре |
| **2чет**  28-29  9-13н | Гимнастика с элементами  акробатики | Упражнения на перекладине и  брусьях. | Соверш-е.  Групповой | Из виса на подколенках через стойку  на руках опускание в упор присев(ю)  Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев;из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь;вис лёжа на нижней | Уметь выполнять размахивания в висе  и упоре,подъём переворотом,вис пргнувшись | Коррек-ка техники выполнения.  Страховка. | Презентац  по видам  гимнаст. |
| 30  9-13н | Гимнастика с элементами  акробатики | Упражнения на перекладине и  брусьях. | Соверш-е.  Групповой | Упр-я на гимн.скамейке.Комбинации упражнений на брусьях,перекладине.  Презентация 5-7мин.(танцевальные  упражнения,ритмические движения) | Уметь выполнять танцевальные упражнения | Оценка техники выполнения.  Страховка. | Упраж-я  для развития силы,ловкости |
| 31  16-20н | Гимнастика с элементами  акробатики | Контрольно-тестовые  упражнения | Контроль | Упражнения для ритмической гимнастики.Упражнения на брусьях  и перекладине на технику и результат  Презентация нетрад.видов гимн. | Подтягивание в висе  на высокой перекл.  (Ю) 10-8-5 из виса лёжа( д)16-12-8 | Оценка техники и  результата | Просмотр  соревнов.  по гимн.  акробат. |
| 32  16-20н | Гимнастика с элементами  акробатики | Комплексы  упражнений с  гимнастическими предметами | Смешанный | Ритм.гимнастика.Упражнения с пред  метами в 4 группах по системе круговой тренировки.Составление  упр.для самостоятельных занятий. | Двигат-е умения и навыки.Уметь самостоятельно выполнять упр. с гим  наст. предметами | Показ,повторение,  корректировка | Упр-я  со скак.  палкой,  обручем,  кеглей |
| 33  16-20н | Гимнастика с элементами  акробатики | Комплексы  упражнений с  гимн.предм | Соверш-е  посменный | Ритм.гимнастика.Круговая трени-ка  с гимн.предметами на развите силы,  координации,гибкост | Уметь составлять и  вып-ть самостоя-но упр-я со скак. палкой | Показ,повторение,  корректировка | Упр-я  со скак.  палк |
| 34  23-27н | Гимнастика с элементами  акробатики | Опорные прыжки. | Ознакомление.  Потчный,  посменный | Ритм.гимн.Опорный прыжок :Ю-согн  нув ноги(козёл в длину на выс.115)  Д- ноги врозь(козёл в шир.выс.120)  Эстафеты.Прикладное знач.гим.упр | Уметь вып.опорный прыжок | Корректировка  техники выполнения.  Страховка. | Упражнения на координ.  гибкость |
| 35  23-27н | Гимнастика с элементами  акробатики | Опорные прыжки. | Совершен-е  посменный | Упр.в парах. Опорный прыжок :Ю-согнув ноги(козёл в длину на выс.115)  Д-прыжок боком с поворотом.Лазание по канату в 2-3 приёма. | Уметь вып.опорный прыжок со страхов. | Корректировка  техники выполнения.  Страховка. | Упр.на  развитие  силы,ловкости |
| 36  23-27н | Гимнастика с элементами  акробатики | Опорные  прыжки.Лазание по канату. | Совершен-е  посменный | Строевые упражнения.О.Р.У. в парах  с гант.набивными мячами,дисками  Лазание по канату.Гимнастическая  полоса препятствий. | Уметь лазать по канату .Ю- без помощи ног Д-2-3пр. | Корректировка  техники выполнения.Стр. | Упр.на  развитие  силы,ловк |
| 37  30-4дек | Гимнастика с элементами  акробатики | Опорные  прыжки.Лазание по канату. | Контроль  Индивид.  посменный | О.Р.У. в движении.Зачётное  выполнение опор.прыжка и лазания по канату .Развитие скор-силовых способностей с гимн.скак. гант.диск | Уметь подбирать и выполнять упр.для  развития скоростно- силовых качеств | Оценка техники  выполнения опор.  прыжка,лазания | Упр. со скакалкой  отягощениями |
| 38  30-4дек | Гимнастика с элементами  акробатики | Акробатические упражнения. | Ознакомление.Смешанный. | О.Р.У. в движении.Повторение ранее  освоенных элементов акробатики в  группах.Разучив. Ю-из у.п. силой стойка на голове и руках;длинный  кувыро впер.с 3 шагов.Д-равновесие на одной;выпад вперёд;кувырок впер.  Упр.в равновесии на г\бревне. | Уметь выполнять  акробатические  упражнения,самостраховку. | Корректировка  техники выполнения.  Страховка. | Акробатические  упражнения |
| 39  30-4дек | Гимнастика с элементами  акробатики | Акробатические упражнения. | Совершен-е  Групповой. | Ритм.гимн.Акроб.комбинация из 5-7.  Ю-длин.кув.впер.-стойка на голове и  руках-кув.назад,стойка налопатках-прыжок вверх прогнувшись  Д-равновессие на одной-выпад впер.  Кув.впер.-кув.наз. в полушпагат-стойка на лопатках, мост | Уметь выполнять  акробатические  упражнения,самостраховку.Подъём туловища из полож.лёжа 30 сек.  Ю-18-20-27 д-12-17-24 | Корректировка  техники выполнения.  Страховка. | Акробатические  упражн. |
| 40  7-11д | Гимнастика с элементами  акробатики | Акробатическая комбинация. | Совершен-е  Групповой. | О.Р.У. в парах.Совершен-е техники выполнения акроб.комбин.в группах.  Тестирование физич.качеств(гибк.сил  Наклон впер сидя.Подъём туловища  из положения лёжа за 30 сек. | Наклон впер.сидя на  полу и стоя на гимн.скамейке.  ю-4-9-12см  д-7-13-20см | Корректировка  техники выполнения.  Тестовые упр. | Упр.на раззвитиеукреплен.  сил.кач. |
| 41  7-11д |  | Акр.комбин. | Контроль | О.Р.У. Выполнение акр.комбинации | Элементы акр. | Оценка техн.вып. | Сило.упр |
| 42  7-11д | Гимнастика с элементами  акробатики | Упражнения на  гимн.снарядах | Соверш-е  Фронталн.  групповой | Ю-комбинация упр. на перекладине.Д-гим.бревно-комбинация упражнений в равновес.  Спортивная слава Прикамья. | Олимпийская история Прикамья,  России. | Корректировка  техники выполнения.  Теор.тест | Теоретич.  Доклад,  Реферат. |
| 43  14-18д | Гимнастика с элементами  акробатики | Упражнения на  гимн.снарядах | Соверш-е  Фронтальн.  групповой | Ю-комбин.упр. на перекладине.  Д-комбин.упр.на гим.бревне.  Теор.сообщения по Олимп.играм. | Уметь выполнять  Комбинации упр.на  Гимн.бревне,брусьях,  перекладине | Корректировка  техники выполнения.  Теор.тест | Ритмич.  Атленич.  гимнастика |
| 44  14-18д | Гимнастика с элементами  акробатики | Упражнения на  гимн.снарядах | Контроль | О.Р.У. с набивными мячами.Выполнение зачётных комбинаций на г\бревне,переклад.  Комплексы упр.дыхат.гимнастики | Уметь вып.УГГ,корр.  дыхат.гимн. | Оценка техники  выполнения | Корригирующая  Гимнаст. |
| 45  14-18д | Гимнастика с элементами  акробатики | Развитие двигательных  качеств. | Соверш-е  Фронтальн.  групповой | Корригирующие упр.для профилактики осанки, коррекции веса,дыхания с гимн.предм.Значение  гимн.упр. в разв. и здоровье подростка | Знать и применять  упражнения коррегирующей гимнастики | Демонстрация  Упр. в группах.  Разбор значения  для укр здоровья | Корригирующая  гимнаст. |
| 46  21-25д | Гимнастика с элементами  акробатики | Развитие двигательных  качеств. | Закреплние  Индивид.  групповой | Круговая тренировка с применением  доступных средств гимнастики для  развития двиг навыков и укр.епления здоровья. | Уметь выполнять  упр. с раличной нагрузкой с учётом своего уровня подгот. | Контроль нагруки  Корректировка | О.Ф.П. |
| 47  48  21-25д | Элементы  единоборств | Элементы единоборств. | Ознакомл.  Фронтальн.групповой | Виды единоборств.Т\Б.Упражнения в парах.Стойки,передвижения.Захваты  рук и туловища.Приёмы борьбы за  выгодное положениеЗащитные действия и приёмы.Борьба за предм.  П\и «Выталкивание из круга,Бой петухов.Перетяни.Запрещ.движение. | Уметь выполнять приёмы самостраховки,защитные стойки,захваты.  влияние занятий единоб. на организм человека. | Корректировка  Выполнения приёмов единоб. | П\И с элемент.  Единобор.  Посещенссоревнов. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49  28-29д | Лыжная  подготовка | Зимние виды  спорта.Т\Б. | Ознакомл.  Повторен  Соверш-е | Инстуктаж по соблюдению правил т\б при занятиях зимними видами спорта и актив.отдыха.Зимние Олимп.виды.  Повторение «школы лыжника» | Знать правила т\б  на уроках лыж.подг.  Уметь подбирать и готовить лыжн.инв. | Фронтальный опрос | Подгот.  инвентаря |
| 50 **3**  13-15  Янв. | Лыжная  подготовка | Попеременный  лыжный ход. | Ознакомл.  Повторен  Фронтальн. | Разминочные упражнения на лыжах.Школа лыжника.Виды попеременного хода.Скользящий шаг без палок.Признаки обморож. | Знать строевые ком.  на лыжах.Уметь  передвигаться переменным ходом | Корректировка  техники лыжных ходов | Передвижна лыжах |
| 51  13-15  Янв. | Лыжная  подготовка | Попеременный  лыжный ход. | Соверш-е  Поточно-  групповой | Поперем.2шажн.ход ,перем 4шажн.ход  Передвижение на отрезках заданным способом 150-200м. \*3раза со сменой частоты движений.Прохождение  1-2км.равномерно по пересеч.местн. | передвигаться переменным ходом  Знать фазы 2х.ш.хода | Визуальный  фронтальный  контроль техники  передвижения ,  нагрузки | Передвижна лыжах  до 3км |
| 52  18-22  Янв. | Лыжная  подготовка | Одноврем-ный  лыжный ход. | Соверш-е  Поточно-  групповой | Виды одновременного хода:бесшажный,одношажный,двух  шажный.Стартовый и дистанционный вариант хода. | Знать и уметь применять одноврем.  ход в зависимости  от рельефа местност. | Визуальный  фронтальный  контроль техники  передвижения ,  нагрузки | Передвижна лыжах  до 3км |
| -53  18-22я | Лыжная  подготовка | совершенс-е  Техники передвижения  классич.ходом. | Соверш-е  Поточно-  групповой | Повторение способов поворотов на  месте и в движении на лыжах.Контрольное прохождение  отрезков с оценкой техники выполнения «классических» ходов.  Виды лыжных эстафет. | Уметь передвигаться  на лыжах классикой.  Знать признаки обморожения,переохлаждения | Визуальный  фронтальный  контроль техники  передвижения , | Повороты  на лыжах,  торможения,выкат |
| 54  18-22я | Лыжная | Способы прохождения  спусков,подъёмов.Торможения. | Ознакомл.  Соверш-е  Поточно-  групповой | Прохождение дистанции 1-2км.по пересеч. местности с применением  изученных способов передвижения.  Подъёмы беговым и ступающим шагом,полуёлочкой.Спуски в различных стойках с поворотами переступанием,упорм.наискось. | Уметь проходить спуски ,подъёмы,повороты,  неровности изученным способом. | Визуальный  фронтальный  контроль техники  передвижения ,  Корректировка | Элементы  Горнолы  жной  подготов.  Просмотр  соревнов. |
| 55  25-29  Янв. | Лыжная  подготовка | Элементы горнолыжной  подготовки | Соверш-е  Поточно-  групповой | Способы торможений.Повороты: упором,плугом,прыжком,переступанием.Прохождение спусков-подъёмов на  скорость.Подвижные игры,эстафеты.  Преодоление бугров ,впадин. | Уметь проходить спуски ,подъёмы,повороты,  неровности изученным способом | Визуальный  фронтальный  контроль техники  передвижения ,  Корректировка | Элементы  горнолы  жной  подготов |
| 56  25-29  Янв. | Лыжная  подготовка | Выполнение  контрольных  упражнений | Контроль.  Индивид.  Групповой | Применение в зависимости от рельефа и ситуции изученных способов преодоления подъёмов,прохождения спусков,поворотов,торможений.Индивидуальный показ техники выполнения ,прохождения на скор-ть. | Уметь проходить спуски ,подъёмы,повороты,  неровности изученным способом | Виуальный котроль техники выполнения.Фиксирование результ. | Элементы  горнолы  жной  подготов |
| 57-58  25-5фев | Лыжная  подготовка | Способы передвижения  коньковым ходом | Ознакомл.  Соверше-е | Техника движений в коньковом ходе.  Применение полуконькового хода.  Раучивание техннических элементов  на равнинных отрезках, с небольшим уклоном.Передвижение 2-3 км со сменой способ движения.Лыжные эст. | Уметь выполнять переход с одного вида  ходов на другой без остановки и применять их в завис  имости от рельефа | Кор-ка техники  выполнения конькового  хода и нагрузки | Лыжные прогулки  на природу |
| 59  1-5фев | Лыжная  подготовка | Способы передвижения  коньковым ходом | Соверше-е | Передвижение заданным способом в  круговых и встречных эстафетах с применением иученных способов. | Уметь правильно распределять силы во время тренировок  и лыжных походов | Кор-ка техники  выполнения конькового  хода и нагрузки | П\и на лыжах,  коньках |
| 60  1-5фев | Лыжная  подготовка | Контрольное  прохождение  дистанции | Контроль  Индивид. | О.Р.У. на лыжах.Передвижение на лыжах в слабом темпе 500-800м.  Зачётноепрохождение дист.2-3 км.  свободным стилем. | Уметь проходить на лыжах дистанцию  до 2-3 км. на скорость. | Фиксирование результата  3км. ю17-16-15.30  Д-21.30-20.00-18.30 | П\и на лыжах,  Коньках  (состав.) |
| 61-62  8-12  Фев. | Лыжная  подготовка | Подвижные  згры,зимние забавы на лыжа | Соверш-е  двиг.кач.  игровой | п\и Биатлон,Пройди ворота,Слалом,  Восьмёрки,Быстрый лыжник,Рекорд.  Гонки с выбыванием,преследованием  Определение нагрузки по ЧСС,вн.пр. | Уметь считать ЧСС,  Определять нагрузку  По самоч. и внешним признакам утомлен. |  | Просмотр  лыжных,конькоб.  соревнов |
| 63-64  8-19фе | Лыжная  подготовка | Развитие выносливости | Соверш-е  двиг.кач. | Прохождение»круга выносливости»  свободным стилем без учёта времени  до 5 км. с п реодолением неровностей,  контруклонов.Ле | Уметь правильно распределять силы во время тренировок  прогулок,походов | Визуальный контроль техники передвижения,нагрузки. | Просмотр  лыжных,конькоб.  соревнов. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65-66  15-19фе | Лыжная  подготовка | Развитие выносливости,  быстроты,  координации | Соверш-е  двиг.кач.  групповой.  Соревноват  игровой | Олимпийские игры:лыжные гонки,  Биатлон,бобслей,санный спорт,конькобежный,фигурное катание,прыжки с трампл,скоростной спуск,хоккей,кёрлинг | Уметь выбирать и  применять виды спорта для активного отдыха.Самост-но . | Визуальная оценка умений и навыков в организации и  участия в соревн | Повороты  на лыжах,  торможения,выкат |
| 67-68  22-26фе | Элементы  Единобортсв  (в мороз. – 16) | Элементы  единоборств | Ознакомл.  Фронтальн.групповой | Виды единоборств.Т\Б.Упражнения в парах.Стойки,передвижения.Захваты  рук и туловища.Приёмы борьбы за  выгодное положение.Борьба за предм.  П\и «Выталкивание из круга,Бой петухов.Перетяни.Запрещ.движение. | Уметь выполнять приёмы самостраховки,защитные стойки,захваты.  влияние занятий единоб. на организм | Корректировка  Выполнения приёмов единоб.  в парах | Правила  Первой помощи  при травмах |
| 69  22-26фе | Спортивные  игры  (баскетбол)  (гандбол) | т\б в спорт.игра  соревнованиях.  История развития баск. | Ознакомл.  Фронтальн.групповой | о.р.у. в движении.Т\б при работе с мячом и во время соревнований.  Повторение «школы баскетболиста»  Знакомство с правилами гандбола. | Двигательные умения и навыки,  основныеТТД в с\и | Корректировка техники движений  владения мячом | ОРУ с б\б  Мячом  Правила т\б в с\и |
| 70  1-4мар | Спортивные  Игры  (баскетбол) | Передвижения,  стойки,остановка.передачи ,  ведение | Совершен-е  Смешан-й  Посменно-  поточный | О.р.у. в движении.Соверш-е техники  передвиж,остановок,ведения ,передач  к колоннах ,круге,с изменением скорости и направления.Игра3\*3 | Двигательные умения и навыки,  основныеТТД в с\и | Корректировка техники движений  владения мячом | ОРУ с б\б  Мячом  п\и с мячом |
| 71  1-4мар | Спортивные  Игры  (баскетбол | Передач двумя руками с отск. от пола | Ознакомл.  Фронтальн.групповой | О.р.у. в движении.Способы передач в парах,колоннах.п\и\ Мяч капитану,  Быстрая передача,Найди ошибку | Двигательные умения и навыки,  основныеТТД в с\и | Корректировка | Судейские  жесты  Кроссворд |
| 72  1-4мар | Спортивные  Игры  (баскетбол) | Ведение мяча с  ассивн.сопр. защитника.  Броски. | Ознакомл.  Фронтальн.групповой | Способы ведения мяча со сменой рук направл.,высотой отскока,скоростью.  Правила игры в б\б.Судейские жесты  Броски мяча в движении. | Уметь играть по упрощ. правилам,  понимать и знать судейские жесты | Фронтальный  опрос | Игра в б\б  Стритбол  О.ф.п. |
| 73  7-11ма | Спортивные  игры  (баскетбол) | Перехват  мяча с передачей и  броском | Соверше-е  смешанный | Игровые комбинации с ведением и передачами в парах ,тройках.Учебная игра в мини\баскетбол.Определение  нагрузки по ЧСС | Уметь играть по упрощ. правилам,  понимать и знать судейские жесты | Корректировка техники движений  владения мячом | Игра в б\б  Стритбол  О.ф.п. |
| 74  7-11ма | Спортивные  игры  (баскетбол) | Контрольные  упражнения | Контроль  Индивид.  групповой | Выполнение заданных комбинаций с ведением,передачами,бросками.  Учебная игра. | Двигательные умения и навыки,  основныеТТД в с\и | Оценка техники владения мячом | Игра в б\б  стритбол |
| 75  7-11ма | Спортивные  игры  (баскетбол) | Вырывание,  Выбивание мяча.  Тактика игры | Соверш-е  групповой | О.р.у. в движении.Тактика игры в нап  адении.2\*3, 3\*2.Упражнения в парах с  выбиванием и перехватом мяча.  Учебная игра. | Двигательные умения и навыки,  основныеТТД в с\и | Корректировка  тактических действий в игре | Игра в б\б  Стритбол  гандбол |
| 76  14-18ма | Спортивные  игры  (баскетбол) | Развитие двигательных  качеств в игре. | Соверш-е  групповой | Круговая тренировка с элементами б\б(2 \*4станции)Учебная игра по правилам б\б. г\б | Двигательные умения и навыки,  основныеТТД в с\и | Корректировка | О.ф.п.  Прзентац.  стр\б,г\б |
| 77  14-18ма | Спортивные  игры  (баскетбол) | Тактика игры в  защите.напад. | Соверш-е  групповой | Командная учебно-соревновательная  игра в баскетбол.Презентац.гандбола,  б\б,стритбола. |  | Визуальная оценка тактики  игры,результата | Игра в б\б  Стритбол  гандбол |
| 78  14-18ма | Спортивные  Игры(гандб.  стритбол | Тактика игры в  защите.напад. | Соверш-е  групповой | Командная учебно-соревновательная  игра в стритбол,гандбол.Итоги 3 четв  Презентац.г\б,с\б,б\б | Двигательные умения и навыки в  б\б ,г\б | Корректировка  тактических дейст  оценка презентац. | Игра в б\б  стритбол  гандбол |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 79  80  21-25ма | Лёгкая  атлетика  Лёгкая  атлетика | Прыжки в высоту  Прыжки в  высоту с разбега | Смешан-й  фронтальн.  поточный  Смешан-й  фронтальн.  поточный | Повторный инструктаж по л\а,с\и,п\и.  Подводящие упр-я для прыжков в выс  Прыжки в высоту с места(тест)  Прыжковые упражнения в движении.  Повторение подбора разбега,ооталкив.  Прыжки в высоту»перешагиванием»  п\иКто выше!Теор.свед. рекордов | Знать правила т\б  Разновидности прыж.  Уметь прыгать вверх  Знать фазы прыжка,  Уметь подбир.разбег | Корректировка  движений в прыжках вверх  Текущий контр.и корректировка  техники прыжка | Прыжк.  упражн.  Рекорды  О.р.у.  Прыж-е  упражн. |
| 81  21-25ма | Лёгкая  атлетика | Прыжки в  высоту с разбега . | Контрольн.  Индивид.  поточный | О.р.у. в движении,на месте.Подводящ.  контрольное выполнение прыжка в  высоту»перешагиванием».Формы активного отдыха. | Ю-125-115-105см  Д-110-105-95см. | Оценка техники прыжка,фиксирование результата | Подвижн.  Игры с прыж.бег. |
| 82  **4**  4-8апр | О.Ф.П. | Развитие координационн. способностей | Смешан-й  Групповой  поточный | О.р.у. со скакалкой. Челночный бег.Легкоатл.эстафеты.Выполнение тестовых упражнений по выбору уч-ся | 4\*9 скак-30сек.  11.0-9.8-9.5 40-45-50  11.7-10.7-10.345-50-55 | Оценка уровня координац.качеств | Упражн.  для разви  ОФК |
| 83  4-8апр | О.Ф.П. | Развитие силовых  способностей | Смешан-й  Групповой  поточный | О.р.у .с отягощениями(гант.диск,н\м)  Контрольно-тестовые упр.Комплес силовых упр.для саостоятельных занятий. | Демонстрировать силовые упр.:подтяги  вание,подъём туловища,выпрыгив. | Учёт уровня подготовленности  силовых качеств | Упражн.  для разви  ОФК |
| 84  4-8апр | О.Ф.П. | Развитие двигательных  качеств | Соверш-е  групповой | О.р.у.с обручами.Круговая треировка  2\*5станций.Спортивные игры. |  | Корректировка  нагрузки | ОФК |
| 85  11-15ап | Спортивные игры | Командные ТТД в б\б,р\м | Смешан-й  Групповой  поточный | Учебно-соревновательная игра в гандбол,баскетбол.Штрафные броски.  Бросок от плеча одной рукой в прыж | демонстрироватьТТД  в игреб\б,г\б | Корректировка техники движений  владения мячом | ОФК |
| 86  11-15ап | Лёгкая  атлетика | Прыжки в длину. | Соверш-е  Групповой  поточный | Подвижные игры с прыжками.  Прыжки в длину с 7-9 шагов.Прыжки-  многоскоки. |  |  | ОФК |
| 87  11-15ап | Лёгкая  атлетика | Контрольные упражнения | Контроль  поточный | Бег до5мин.о.р.у.Контрольно-тестовые  Упражнения:прыжок в длину с разбега и с места.Беседа «ф.к. и с. В современном обществе» | Ю-290-350-380см.  Ю-175-200-220см.  Д-260-300-320см.  Д-160-175-185см. | Фиксирование результата | ОФК  Сообщ.  по л\а  Пермь |
| 88  18-22ап | Лёгкая  атлетика | Развите беговой выносливости | Соверш-е  Фронтальн. | Кроссовый бег до 2км. в умеренном темпе.Спортивные игры(футб.гандб)  Игровой протокол. | Уметь равномерно пробегать кроссовую дистанцию до5-10мин |  |  |
| 89  18-22апр | Лёгкая  атлетика | Развите беговой выносливости | Контроль  Фронтальн | Тест-6минутный бег.Спортивные игры(футбол,ручной мяч) | Уметь равномерно пробегать кроссовую дистанцию до5-10мин | Фиксирование результата | Игры на разв.беговой выносл |
| 90  18-22ап | Лёгкая  атлетика | Легкоатлетическое многоборье | Контроль  групповой | Троеборье:бег100м,прыжок в длину,  метание в цель.Спортивная этика. |  | Фиксирование результата |  |
| 91  25-29ап | Лёгкая  атлетика | Виды л\а эстафет. | Соверш-е  групповой | Круговые,встречные,прямолинейные,кобинированныеэстафеты.Спортив-ная .ходьба | Знать правила эстафетного бега. | Коррекция ТТД  в легкоатл.эст. |  |
| 92  25-29ап | Лёгкая  атлетика | Спортивная ходьба.Бег с препятствиями | Смешан-й  фронтальн | Кросс-поход по слабо пересечённой  местности 30-40мин.с преодолением  препятствий. | Демонстрировать  бег-ходьбу до 30 мин. | Контроль нагрузки | Равномерный кросс |
| 93  25-29апр | Спортивные игры(б\б) | Взаимодействие  игроков в нападении | Соверш-е  групповой | п\и с б\б мячом.Игровые комбинации  взаимодействия трёх игроков «малая восьмёрка»,3-2.Учебная игра. |  | Коррекция ТТД | Спорт.  игры |
| 94  2-6май | Спортивные игры(б\б) | Взаимодействие  игроков в защите | Соверш-е  групповой | О.р.у. с б\б мячом. Зонная и личная защита.Ведение с обводкой  пассивного и активного соперника. | ТТД в спортивных  играх | Коррекция ТТД | Спорт.  игры |
| 95  2-6май | Спортивные игры(в\б) | Нападающий удар.Блокирование в в\б | Соверш-е  групповой | О.р.у. с в\б мячамив парах.Соверш.  техники нападающего удара.  Учебная игра с элементами  «пионорбола».Способы закаливания. | ТТД в спортивных  играх |  | Презентация с\и |
| 96  2-6май | Спортивные игры(в\б) | Нападающий удар.Блокирование в в\б | Соверш-е  групповой | О.р.у. с в\б мячамив парах.Соверш.  техники нападающего удара .Игра.  Презентация игровых элементов в\б |  | Коррекция ТТД  в волейболе | Подготовка к зачёту |
| 97-98  9-13ма | О.ф.п. | Выполнение контрольных упражнений | Контроль | зачётные упражнения на определение  уровня развития физических качеств:  сила,быстр,гибкость,вынослив,ловк. | Показывать результат не ниже ссреднего уровня | Фиксирование  результата |  |
| 99  9-13ма | Спортивные игры | Развитие двиг.  качеств в игре | Соверш-е  групповой | Спортивные игры по выбору учащихся.(ф\б,б\б,в\б,р\м) | Уметь играть по упрощ правилам | Коррекция ТТД |  |
| 100  16-20ма | Спортивные игры | Развитие двиг.  качеств в игре | Соверш-е  групповой | |  |  | | --- | --- | | Спортивные игры по выбору учащихся.(ф\б,б\б,в\б,р\м) |  | | Уметь играть по упрощ правилам | Коррекция ТТД |  |
| 101  16-20ма | Спортивные игры | Развитие двиг.  качеств в игре | Соверш-е  групповой | |  |  | | --- | --- | | Спортивные игры по выбору учащихся.(ф\б,б\б,в\б,р\м) |  |   .Итоги года. |  |  |  |
| 102  16-20ма | Лёгкая атлетика | Формы двига  тельной активности. | Смешан-й  Фронтальн  групповой | Формы двиг.активности летом:кросс-походы,спортивная ,оздоровительная ходьба и бег,спортивные и подв.игры и др.виды спорт-оздор. Деятельности. | Уметь организовать  свой досуг различными формами двиг.активности. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примечание**. В связи с погодно-климатическими условиями, малой площади зала, недостаточного количества спортивного инвентаря и гимнастических снарядов при одновременном совпаении урока у двух классов,последовательность программной тематики может быть незначительно изменена.