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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Урокадата | Разделпрограммы | Темаурока | Видурокаметод | Основные элементы,содержание урока | Требования к уровню подгот-ти обуч-ся | Формыконтроля | Домашнеезадание |
|  |  |  |  | **1 четверть-27 ч. (л\а-12ч. с\и 15ч)** |  |  |  |
| **1**1-4сен | Лёгкаяатлетика | Техника безопво время занятий физическими упр. | Вводный;Фронтальный 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.Профилактикатравматизма в с\и | Фронтальный опрос.Анализситуаций в группах | Рисунки.Легкоатлетическиеразминоч.упражнен. |
|  21-4сен | Лёгкаяатлетика | Беговые упражнения (вынослив.) | СовершенствованиеФронтальн.поточный | Медленный бег до 15мин.О.Р.У. в дви-жении с игровыми заданиями . Техника и тактика в беге надлинные дистанции | Знать виды бега.Уметь выполнятьО.Р.У. в движении | Корректировкатехники бега | Равном.бег ,О.Р.У. |
|  31-4сен | Лёгкаяатлетика | Беговые упражнения навыносливость. | Совершенствование.Групповой | Равномерный бег 1000-1500м.Способыстартов,финиширование с О.Р.У. в игровой форме. | Уметь выбирать тактику бега на длинные дистанции | Корректировка техники,тактикибега на длин.дист. | с/и на развитиевынослив. |
|  47-11се | Лёгкаяатлетика | Контрольно-Тестовые упражнения навыносливость | СовершенствованиеГрупповой | 6 мин.бег, бег1000м. бег 2000м. по выбору учащихся .теор:Двигательныеспособности человека.,каким тестомопределить их уровень развития. | 6мин.бег ю.1100-1300-1500м.д 900-1100-1300м. | Текущий контроль нагрузкипо сост здоровья |

|  |
| --- |
| с/и на развитиевынослив. |

 |
|  57-11с | Лёгкаяатлетика | Спринтерскийбег.Низкий старт. | Смешанный | Разминка в игровой форме.Техниканизкого старта с ускорениями 30-60мЧелночный бег с предметами | Знать правила стартаУметь бегать с макс.скоростью | Текущий | Ускорени3\*10, 3\*30 |
|  67-11с | Лёгкаяатлетика | Развитие скоростныхкачеств. | СовершенствованиеГрупповой | Бег 60м, челночный бег на результатВстречные,круговые эстафеты.теор:Двиг.качества,как опред.уровень подг |  60 3\*10 10.0-8.8 ю 8.6-7.7сек10.6-9.4 д 9.7-8.5сек  | Корректировка техники бега наспринтерск.дист | Беговые,Прыжковые упраж. |
| 714-18с | Лёгкая атлетика | Метание малого мячас разбега | Ознакомление с новыФронтальн.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 метанииУметь метать мяч с5-7 шагов разбега | Корректировка Техники метания | Метательные упр.с\игры |
| 814-18с | Лёгкая атлетика | Метание мячана дальность,в цель | СовершенствованиеПоточно-групповой | Метание с разбега на дальность и вцель (2-3 повторения) в группах.Прыжки в длину с места,разбега.Спортивная ходьба. Утомление.Определение нагрузки и восстановл.по ЧСС . | ю 30-38-42д 15-20-25 | КорректировкаТехники метания | о.р.у. с метательными движениями.Прыжки. |
| 914-18с | Лёгкая атлетика | Определениеуровня двигательныхкачеств(ск.коо) | СовершенсПоточный | 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 | Фиксированиерезультата в метании м\м | Прыжки.Переменный бег |
| 1021-25с | Лёгкая атлетика | Прыжки в длину с разбега. | СовершенсПоточный | Специальные беговые,прыжковыеупражнения. Подбор разбега,оттакивание,приземление. | Уметь подбиратьсвой разбег,выполнять фазу«полёта»при-земление | Корректировкатехники выполнения прыжка | Прыжковые,беговэупражн. |
| 1121-25с | Лёгкая атлетика | Прыжки в длину с разбега. | СовершенсПоточный | Прыжки в длину с разбега «согнувноги»Легкоатлетическая полоса препятствий(бег,прыжки,метания) | Знать фазы прыжковв длину.Уметь демонстрировать. | Корректировкатехники выполнения прыжка | Многоскоки(6-8-10) |
| 1221-25с | Лёгкая атлетика | Определение уровня двигательных качесв | КонтрольПоточный | Прохождение «полосы препятствий» из 4-6 легкоатлетических заданийПрикладное значение л\а упражнений | Уметь выполнять:бег,прыжки,метания,спортивную ходьбу | ФиксированиеРезультата.Контроль нагрузки. | Игры с элементами л/а |
| 1328-2ок | Спортивные игры.(Волейбол) | Подвижные игры с элементами в/б. | Смешанный.Фронтальный | История в/б.Т\б .Повторение «школы волейбола».Упражнения с мячами.Способы передач.Приём мяча . | Выполнять перемещения.в стойке в/б.Знать порядок расстановки игроков | Фронтальный опрос,корректировка техники владения мячом | История в\б в России,Прикамье |
| 1428-2ок | 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 мячау сетки . | Корректировкатехники владения мячом | О.Р.У. смячом.Правила. |
| 1528-2ок | Спортивные игры.(Волейбол) | Передача мячав прыжке ч\зсетку | 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. смячом.Правила. |
| 165-9окт | Спортивные игры.(Волейбол) | Передача мяча спиной к цели. | Совершенс.Групповой.Индивидуальный | О.Р.У. с мячами в движении.Передачисверху стоя спиной к цели.Игра с заданиями в зонах. | Знать упр.правила игры в в/бУметь выполнятьнижнюю,верхнюю п. | Учёт техники выполненияпередачи-приёмамяча в парах. | О.Ф.П. |
| 175-9окт | 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.Прямойнападающий удар. | Уметь выполнять прямую нижнюю,верхнюю подачу | Корректировка техники исполнения | Упражнения с мячом |
| 185-9окт | Спортивные игры.(Волейбол) | Подача в заданную часть площадки. | Совершенс.Групповой | Специальные упр. в парах.Поточноевыполнение подач в 1,5,6 зоны.Учебная игра . | Основные тактико-технические действия в в\б | Корректировка техники исполнения | Закреплен навыков |
| 1912-16о | Спортивные игры.(Волейбол) | Прямой нападающийудар.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 |
| 2012-16о | Спортивные игры.(Волейбол) | Комбинации из освоенных элементов | Совершенс.Групповой | Упражнения в движении с мячами.Комбинации игры на 3 передачи .Учебная игра. | Уметь выполнятьнападающий удар,блокирование. | Корректировка техники исполнения | Жесты судьи |
| 2112-16о | Спортивные игры.(Волейбол) | Контрольные упражнения поэлементам игры в в\б. | КонтрольИндивидуально групповой | Верхняя подача в заданную зону.Игровые комбинации в группах с использованием передач,перемещений,на-падающего удара,приёма мяча.Теор.сведен. о в\б в России,Прикамье | Основные тактико-технические действия в в\б.Правила судейства в в\б | Оценка техники выполнения элементов игры, | Жесты судьиПрезентац |
| 2219-23о | Спортивные игры.(Волейбол) | Тактика игры в нападении. | Соверш-е фронтальн.групповой | Игра в нападении во2-3-4 зоне.Нападающий удар с дальней части площадки.Учебно-соревновательная игра с разбором тактческих действий игроков. | Двигат-е умения и навыки,основные тактико-техническиедействия в в\б | Фронтальный опрос.Визуальная оценка действий | О.Р.У. |
| 23-2419-23о | Спортивные игры.(Волейбол | Контрольныеупражнения | КонтрольИндивидуально групповой | Приём подачи двумя руками снизу в 3зону и передача двумя сверху в 4 и 2зоны.Игра по упрощённым правилам.Судейство.Прзентация по волейболу. | Двигат-е умения и навыки,основные тактико-техническиедействия в в\б | Визуальная оценка тактико-технических действий  | с\и:в\б,ф\б, р\м |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2526-30о | Гимнастика с элементамиакробатики | т\б на урокахгимнастики.Страховка. | Ознаком-еФронтальный | Виды гимнастики.Правила страховкиво время выполнения упражнений.Строевая гимнастика.Повторениестроевых 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. | Строевыеупражнения |
| 26-2726-30о | Гимнастика с элементамиакробатики | 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-ияв висе ,упоре |
|  **2чет**28-299-13н | Гимнастика с элементамиакробатики | Упражнения на перекладине ибрусьях. | 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 висеи упоре,подъём переворотом,вис пргнувшись | Коррек-ка техники выполнения.Страховка. | Презентацпо видамгимнаст. |
| 309-13н | Гимнастика с элементамиакробатики | Упражнения на перекладине ибрусьях. | Соверш-е.Групповой | Упр-я на гимн.скамейке.Комбинации упражнений на брусьях,перекладине.Презентация 5-7мин.(танцевальныеупражнения,ритмические движения) | Уметь выполнять танцевальные упражнения | Оценка техники выполнения.Страховка. | Упраж-я для развития силы,ловкости |
| 3116-20н | Гимнастика с элементамиакробатики | Контрольно-тестовыеупражнения | Контроль | Упражнения для ритмической гимнастики.Упражнения на брусьях  и перекладине на технику и результатПрезентация нетрад.видов гимн. | Подтягивание в висена высокой перекл.(Ю) 10-8-5 из виса лёжа( д)16-12-8 | Оценка техники ирезультата | Просмотр соревнов.по гимн.акробат. |
| 3216-20н | Гимнастика с элементамиакробатики | Комплексыупражнений сгимнастическими предметами | Смешанный | Ритм.гимнастика.Упражнения с предметами в 4 группах по системе круговой тренировки.Составлениеупр.для самостоятельных занятий. | Двигат-е умения и навыки.Уметь самостоятельно выполнять упр. с гимнаст. предметами | Показ,повторение,корректировка | Упр-ясо скак.палкой,обручем,кеглей |
| 3316-20н | Гимнастика с элементамиакробатики | Комплексыупражнений сгимн.предм | Соверш-епосменный | Ритм.гимнастика.Круговая трени-кас гимн.предметами на развите силы,координации,гибкост | Уметь составлять ивып-ть самостоя-но упр-я со скак. палкой | Показ,повторение,корректировка | Упр-ясо скак.палк |
| 3423-27н | Гимнастика с элементамиакробатики | Опорные прыжки. | Ознакомление.Потчный,посменный | Ритм.гимн.Опорный прыжок :Ю-согннув ноги(козёл в длину на выс.115)Д- ноги врозь(козёл в шир.выс.120)Эстафеты.Прикладное знач.гим.упр | Уметь вып.опорный прыжок | Корректировкатехники выполнения.Страховка. | Упражнения на координ.гибкость |
| 3523-27н | Гимнастика с элементамиакробатики | Опорные прыжки. | Совершен-епосменный | 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. | Корректировкатехники выполнения.Страховка. | Упр.наразвитиесилы,ловкости |
| 3623-27н | Гимнастика с элементамиакробатики | Опорныепрыжки.Лазание по канату. | Совершен-епосменный | Строевые упражнения.О.Р.У. в парахс гант.набивными мячами,дискамиЛазание по канату.Гимнастическаяполоса препятствий. | Уметь лазать по канату .Ю- без помощи ног Д-2-3пр. | Корректировкатехники выполнения.Стр. | Упр.наразвитиесилы,ловк |
| 3730-4дек | Гимнастика с элементамиакробатики | Опорныепрыжки.Лазание по канату. | КонтрольИндивид.посменный | О.Р.У. в движении.Зачётноевыполнение 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 техникивыполнения опор.прыжка,лазания | Упр. со скакалкойотягощениями |
| 3830-4дек | Гимнастика с элементамиакробатики | Акробатические упражнения. | Ознакомление.Смешанный. | О.Р.У. в движении.Повторение ранееосвоенных элементов акробатики вгруппах.Разучив. Ю-из у.п. силой стойка на голове и руках;длинныйкувыро впер.с 3 шагов.Д-равновесие на одной;выпад вперёд;кувырок впер.Упр.в равновесии на г\бревне. | Уметь выполнятьакробатическиеупражнения,самостраховку. | Корректировкатехники выполнения.Страховка. | Акробатическиеупражнения |
| 3930-4дек | Гимнастика с элементамиакробатики | Акробатические упражнения. | Совершен-еГрупповой. | Ритм.гимн.Акроб.комбинация из 5-7.Ю-длин.кув.впер.-стойка на голове и руках-кув.назад,стойка налопатках-прыжок вверх прогнувшисьД-равновессие на одной-выпад впер.Кув.впер.-кув.наз. в полушпагат-стойка на лопатках, мост | Уметь выполнятьакробатическиеупражнения,самостраховку.Подъём туловища из полож.лёжа 30 сек.Ю-18-20-27 д-12-17-24 | Корректировкатехники выполнения.Страховка. | Акробатическиеупражн. |
| 407-11д | Гимнастика с элементамиакробатики | Акробатическая комбинация. | Совершен-еГрупповой. | О.Р.У. в парах.Совершен-е техники выполнения акроб.комбин.в группах.Тестирование физич.качеств(гибк.силНаклон впер сидя.Подъём туловищаиз положения лёжа за 30 сек. | Наклон впер.сидя на полу и стоя на гимн.скамейке.ю-4-9-12смд-7-13-20см | Корректировкатехники выполнения.Тестовые упр. | Упр.на раззвитиеукреплен.сил.кач. |
| 417-11д |  | Акр.комбин. | Контроль | О.Р.У. Выполнение акр.комбинации | Элементы акр. | Оценка техн.вып. | Сило.упр |
| 427-11д | Гимнастика с элементамиакробатики | Упражнения нагимн.снарядах | Соверш-еФронталн.групповой | Ю-комбинация упр. на перекладине.Д-гим.бревно-комбинация упражнений в равновес.Спортивная слава Прикамья. | Олимпийская история Прикамья,России. | Корректировкатехники выполнения.Теор.тест | Теоретич.Доклад,Реферат. |
| 4314-18д | Гимнастика с элементамиакробатики | Упражнения нагимн.снарядах | Соверш-еФронтальн.групповой | Ю-комбин.упр. на перекладине.Д-комбин.упр.на гим.бревне.Теор.сообщения по Олимп.играм. | Уметь выполнятьКомбинации упр.на Гимн.бревне,брусьях,перекладине | Корректировкатехники выполнения.Теор.тест | Ритмич.Атленич.гимнастика |
| 4414-18д | Гимнастика с элементамиакробатики | Упражнения нагимн.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 техникивыполнения | Корригирующая Гимнаст. |
| 4514-18д | Гимнастика с элементамиакробатики | Развитие двигательныхкачеств. | Соверш-еФронтальн.групповой | Корригирующие упр.для профилактики осанки, коррекции веса,дыхания с гимн.предм.Значениегимн.упр. в разв. и здоровье подростка | Знать и применятьупражнения коррегирующей гимнастики | ДемонстрацияУпр. в группах.Разбор значениядля укр здоровья | Корригирующая гимнаст. |
| 4621-25д | Гимнастика с элементамиакробатики | Развитие двигательныхкачеств. | ЗакреплниеИндивид.групповой | Круговая тренировка с применением доступных средств гимнастики для развития двиг навыков и укр.епления здоровья. | Уметь выполнятьупр. с раличной нагрузкой с учётом своего уровня подгот. | Контроль нагрукиКорректировка | О.Ф.П. |
| 474821-25д | Элементыединоборств | Элементы единоборств. | Ознакомл.Фронтальн.групповой | Виды единоборств.Т\Б.Упражнения в парах.Стойки,передвижения.Захватырук 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. | КорректировкаВыполнения приёмов единоб. | П\И с элемент.Единобор.Посещенссоревнов. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4928-29д | Лыжная подготовка | Зимние виды спорта.Т\Б. | Ознакомл.ПовторенСоверш-е | Инстуктаж по соблюдению правил т\б при занятиях зимними видами спорта и актив.отдыха.Зимние Олимп.виды.Повторение «школы лыжника» | Знать правила т\бна уроках лыж.подг.Уметь подбирать и готовить лыжн.инв. | Фронтальный опрос | Подгот.инвентаря |
| 50 **3**13-15Янв. | Лыжная подготовка | Попеременныйлыжный ход. | Ознакомл.ПовторенФронтальн. | Разминочные упражнения на лыжах.Школа лыжника.Виды попеременного хода.Скользящий шаг без палок.Признаки обморож. | Знать строевые ком.на лыжах.Уметьпередвигаться переменным ходом | Корректировкатехники лыжных ходов | Передвижна лыжах |
| 51 13-15Янв. | Лыжная подготовка | Попеременныйлыжный ход. | Соверш-еПоточно-групповой | Поперем.2шажн.ход ,перем 4шажн.ходПередвижение на отрезках заданным способом 150-200м. \*3раза со сменой частоты движений.Прохождение1-2км.равномерно по пересеч.местн. | передвигаться переменным ходом Знать фазы 2х.ш.хода | Визуальный фронтальныйконтроль техники передвижения ,нагрузки | Передвижна лыжахдо 3км |
| 5218-22Янв. | Лыжная подготовка | Одноврем-ныйлыжный ход. | Соверш-еПоточно-групповой | Виды одновременного хода:бесшажный,одношажный,двухшажный.Стартовый и дистанционный вариант хода. | Знать и уметь применять одноврем.ход в зависимостиот рельефа местност. | Визуальный фронтальныйконтроль техники передвижения ,нагрузки | Передвижна лыжахдо 3км |
| -5318-22я | Лыжная подготовка | совершенс-еТехники передвиженияклассич.ходом. | Соверш-еПоточно-групповой | Повторение способов поворотов на месте и в движении на лыжах.Контрольное прохождениеотрезков с оценкой техники выполнения «классических» ходов.Виды лыжных эстафет. | Уметь передвигатьсяна лыжах классикой.Знать признаки обморожения,переохлаждения | Визуальный фронтальныйконтроль техники передвижения , | Повороты на лыжах,торможения,выкат |
| 5418-22я | Лыжная | Способы прохожденияспусков,подъёмов.Торможения. | Ознакомл.Соверш-еПоточно-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 фронтальныйконтроль техники передвижения ,Корректировка | ЭлементыГорнолыжнойподготов.Просмотрсоревнов. |
| 5525-29Янв. | Лыжнаяподготовка | Элементы горнолыжной подготовки | Соверш-еПоточно-групповой | Способы торможений.Повороты: упором,плугом,прыжком,переступанием.Прохождение спусков-подъёмов наскорость.Подвижные игры,эстафеты.Преодоление бугров ,впадин. | Уметь проходить спуски ,подъёмы,повороты,неровности изученным способом | Визуальный фронтальныйконтроль техники передвижения ,Корректировка | Элементыгорнолыжнойподготов |
| 5625-29Янв. | Лыжнаяподготовка | Выполнениеконтрольныхупражнений | 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. | Элементыгорнолыжнойподготов |
| 57-5825-5фев | Лыжнаяподготовка | Способы передвиженияконьковым 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 видаходов на другой без остановки и применять их в зависимости от рельефа | Кор-ка техники выполнения коньковогохода и нагрузки | Лыжные прогулкина природу |
| 591-5фев | Лыжнаяподготовка | Способы передвиженияконьковым ходом | Соверше-е | Передвижение заданным способом в круговых и встречных эстафетах с применением иученных способов. | Уметь правильно распределять силы во время тренировоки лыжных походов | Кор-ка техники выполнения коньковогохода и нагрузки | П\и на лыжах, коньках |
| 601-5фев | Лыжнаяподготовка | Контрольноепрохождениедистанции | КонтрольИндивид. | О.Р.У. на лыжах.Передвижение на лыжах в слабом темпе 500-800м.Зачётноепрохождение дист.2-3 км.свободным стилем. | Уметь проходить на лыжах дистанциюдо 2-3 км. на скорость. | Фиксирование результата3км. ю17-16-15.30Д-21.30-20.00-18.30 | П\и на лыжах, Коньках(состав.) |
| 61-628-12Фев. | Лыжнаяподготовка | Подвижные згры,зимние забавы на лыжа | Соверш-едвиг.кач.игровой | п\и Биатлон,Пройди ворота,Слалом,Восьмёрки,Быстрый лыжник,Рекорд.Гонки с выбыванием,преследованиемОпределение нагрузки по ЧСС,вн.пр. | Уметь считать ЧСС,Определять нагрузкуПо самоч. и внешним признакам утомлен. |  | Просмотрлыжных,конькоб.соревнов |
| 63-648-19фе | Лыжнаяподготовка | Развитие выносливости | Соверш-едвиг.кач. | Прохождение»круга выносливости»свободным стилем без учёта временидо 5 км. с п реодолением неровностей,контруклонов.Ле | Уметь правильно распределять силы во время тренировокпрогулок,походов | Визуальный контроль техники передвижения,нагрузки. | Просмотрлыжных,конькоб.соревнов. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65-6615-19фе | Лыжнаяподготовка | Развитие выносливости,быстроты,координации | Соверш-едвиг.кач.групповой.Соревноватигровой | 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 иучастия в соревн | Повороты на лыжах,торможения,выкат |
| 67-6822-26фе | Элементы Единобортсв(в мороз. – 16) | Элементы единоборств | Ознакомл.Фронтальн.групповой | Виды единоборств.Т\Б.Упражнения в парах.Стойки,передвижения.Захватырук 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 | КорректировкаВыполнения приёмов единоб.в парах | Правила Первой помощипри травмах |
| 6922-26фе | Спортивныеигры(баскетбол)(гандбол) | т\б в спорт.играсоревнованиях.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\бМячомПравила т\б в с\и |
| 701-4мар | СпортивныеИгры(баскетбол) | Передвижения,стойки,остановка.передачи ,ведение | Совершен-еСмешан-йПосменно-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\бМячомп\и с мячом |
| 711-4мар | СпортивныеИгры(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  | Судейскиежесты Кроссворд |
| 721-4мар | СпортивныеИгры(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 жестыБроски мяча в движении. | Уметь играть по упрощ. правилам,понимать и знать судейские жесты | Фронтальныйопрос | Игра в б\бСтритболО.ф.п. |
| 737-11ма | Спортивныеигры(баскетбол) | Перехват мяча с передачей и броском | Соверше-есмешанный | Игровые комбинации с ведением и передачами в парах ,тройках.Учебная игра в мини\баскетбол.Определениенагрузки по ЧСС | Уметь играть по упрощ. правилам,понимать и знать судейские жесты | Корректировка техники движений владения мячом | Игра в б\бСтритболО.ф.п. |
| 747-11ма | Спортивныеигры(баскетбол) | Контрольные упражнения | КонтрольИндивид.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\бстритбол |
| 757-11ма | Спортивныеигры(баскетбол) | Вырывание,Выбивание мяча.Тактика игры  | Соверш-егрупповой | О.р.у. в движении.Тактика игры в нападении.2\*3, 3\*2.Упражнения в парах свыбиванием и перехватом мяча.Учебная игра. | Двигательные умения и навыки,основныеТТД в с\и | Корректировкатактических действий в игре | Игра в б\бСтритболгандбол |
| 7614-18ма | Спортивныеигры(баскетбол) | Развитие двигательныхкачеств в игре. | Соверш-егрупповой | 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 |
| 7714-18ма | Спортивныеигры(баскетбол) | Тактика игры взащите.напад. | Соверш-егрупповой | Командная учебно-соревновательнаяигра в баскетбол.Презентац.гандбола,б\б,стритбола. |  | Визуальная оценка тактики игры,результата | Игра в б\бСтритболгандбол |
| 7814-18ма | СпортивныеИгры(гандб.стритбол | Тактика игры взащите.напад. | Соверш-егрупповой | Командная учебно-соревновательнаяигра в стритбол,гандбол.Итоги 3 четвПрезентац.г\б,с\б,б\б | Двигательные умения и навыки в б\б ,г\б | Корректировкатактических дейстоценка презентац. | Игра в б\бстритболгандбол |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 798021-25ма | ЛёгкаяатлетикаЛёгкаяатлетика | Прыжки в высотуПрыжки в  высоту с разбега | Смешан-йфронтальн.поточныйСмешан-йфронтальн.поточный | Повторный инструктаж по л\а,с\и,п\и.Подводящие упр-я для прыжков в высПрыжки 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\бРазновидности прыж.Уметь прыгать вверхЗнать фазы прыжка,Уметь подбир.разбег | Корректировкадвижений в прыжках вверхТекущий контр.и корректировкатехники прыжка | Прыжк.упражн.РекордыО.р.у.Прыж-еупражн. |
| 8121-25ма | Лёгкаяатлетика | 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-125-115-105смД-110-105-95см. | Оценка техники прыжка,фиксирование результата | Подвижн.Игры с прыж.бег. |
| 82  **4**4-8апр | О.Ф.П. | Развитие координационн. способностей | Смешан-йГрупповойпоточный | 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 40-45-5011.7-10.7-10.345-50-55 | Оценка уровня координац.качеств | Упражн.для развиОФК |
| 834-8апр | О.Ф.П. | Развитие силовыхспособностей | Смешан-йГрупповойпоточный | О.р.у .с отягощениями(гант.диск,н\м)Контрольно-тестовые упр.Комплес силовых упр.для саостоятельных занятий. | Демонстрировать силовые упр.:подтягивание,подъём туловища,выпрыгив.  | Учёт уровня подготовленностисиловых качеств | Упражн.для развиОФК |
| 844-8апр | О.Ф.П. | Развитие двигательныхкачеств | Соверш-егрупповой | О.р.у.с обручами.Круговая треировка2\*5станций.Спортивные игры. |  | Корректировка нагрузки | ОФК |
| 8511-15ап | Спортивные игры | Командные ТТД в б\б,р\м | Смешан-йГрупповойпоточный | Учебно-соревновательная игра в гандбол,баскетбол.Штрафные броски.Бросок от плеча одной рукой в прыж | демонстрироватьТТДв игреб\б,г\б | Корректировка техники движений владения мячом | ОФК |
| 8611-15ап | Лёгкаяатлетика | Прыжки в длину. | Соверш-еГрупповойпоточный | Подвижные игры с прыжками.Прыжки в длину с 7-9 шагов.Прыжки-многоскоки. |  |  | ОФК |
| 8711-15ап | Лёгкаяатлетика | Контрольные упражнения | Контрольпоточный | Бег до5мин.о.р.у.Контрольно-тестовыеУпражнения: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 | ОФКСообщ.по л\аПермь |
| 8818-22ап | Лёгкаяатлетика | Развите беговой выносливости | Соверш-еФронтальн. | Кроссовый бег до 2км. в умеренном темпе.Спортивные игры(футб.гандб)Игровой протокол. | Уметь равномерно пробегать кроссовую дистанцию до5-10мин |  |  |
| 8918-22апр | Лёгкаяатлетика | Развите беговой выносливости | КонтрольФронтальн | Тест-6минутный бег.Спортивные игры(футбол,ручной мяч) | Уметь равномерно пробегать кроссовую дистанцию до5-10мин | Фиксирование результата | Игры на разв.беговой выносл |
| 9018-22ап | Лёгкаяатлетика | Легкоатлетическое многоборье | Контрольгрупповой | Троеборье:бег100м,прыжок в длину,метание в цель.Спортивная этика. |  | Фиксирование результата |  |
| 9125-29ап | Лёгкаяатлетика | Виды л\а эстафет. | Соверш-егрупповой | Круговые,встречные,прямолинейные,кобинированныеэстафеты.Спортив-ная .ходьба | Знать правила эстафетного бега. | Коррекция ТТД в легкоатл.эст. |  |
| 9225-29ап | Лёгкаяатлетика | Спортивная ходьба.Бег с препятствиями | Смешан-йфронтальн | Кросс-поход по слабо пересечённойместности 30-40мин.с преодолением препятствий. | Демонстрироватьбег-ходьбу до 30 мин. | Контроль нагрузки | Равномерный кросс |
| 9325-29апр | Спортивные игры(б\б) | Взаимодействиеигроков в нападении | Соверш-егрупповой | п\и с б\б мячом.Игровые комбинациивзаимодействия трёх игроков «малая восьмёрка»,3-2.Учебная игра. |  | Коррекция ТТД | Спорт.игры |
| 942-6май | Спортивные игры(б\б) | Взаимодействие игроков в защите | Соверш-егрупповой | О.р.у. с б\б мячом. Зонная и личная защита.Ведение с обводкойпассивного и активного соперника. | ТТД в спортивныхиграх | Коррекция ТТД | Спорт.игры |
| 952-6май | Спортивные игры(в\б) | Нападающий удар.Блокирование в в\б | Соверш-егрупповой | О.р.у. с в\б мячамив парах.Соверш.техники нападающего удара.Учебная игра с элементами «пионорбола».Способы закаливания. | ТТД в спортивныхиграх |  | Презентация с\и |
| 962-6май | Спортивные игры(в\б) | Нападающий удар.Блокирование в в\б | Соверш-егрупповой | О.р.у. с в\б мячамив парах.Соверш.техники нападающего удара .Игра.Презентация игровых элементов в\б |  | Коррекция ТТДв волейболе | Подготовка к зачёту |
| 97-989-13ма | О.ф.п. | Выполнение контрольных упражнений | Контроль | зачётные упражнения на определениеуровня развития физических качеств:сила,быстр,гибкость,вынослив,ловк.  | Показывать результат не ниже ссреднего уровня | Фиксирование результата |  |
| 999-13ма | Спортивные игры | Развитие двиг.качеств в игре | Соверш-егрупповой | Спортивные игры по выбору учащихся.(ф\б,б\б,в\б,р\м) | Уметь играть по упрощ правилам | Коррекция ТТД |  |
| 10016-20ма | Спортивные игры | Развитие двиг.качеств в игре | Соверш-егрупповой |

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивные игры по выбору учащихся.(ф\б,б\б,в\б,р\м) |  |

 | Уметь играть по упрощ правилам | Коррекция ТТД |  |
| 10116-20ма | Спортивные игры | Развитие двиг.качеств в игре | Соверш-егрупповой |

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивные игры по выбору учащихся.(ф\б,б\б,в\б,р\м) |  |

.Итоги года. |  |  |  |
| 10216-20ма | Лёгкая атлетика | Формы двигательной активности. | Смешан-йФронтальнгрупповой |  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.