**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**городского округа Королёв Московской области**

**«Средняя общеобразовательная школа №15»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МБОУ СОШ №15**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мальгинова Т.Ю**

**\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по «Физической культуре»**

**для 9 класса**

Составитель:

Учитель физической культуры

Павлова В.Н.

Горлов Д.В.

Волчек Н.В.

2018 г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №15.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 9-ых классов. Уровень изучения предмета - базовый.

Тематическое планирование рассчитано на 3 учебных часа в неделю, что составляет 102 учебных часа в год (34 учебных недель).

**Цель** данной программы содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
* овладение школой движения;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнения, подвижными играми, использование их в свободное время.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит Основные компоненты государственного стандарта образования;

б) основными методологическим принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно - воспитательного процесса;

в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;

г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;

д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;

е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Календарно - тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения.

Основной тип проведения занятий - комплексный урок. Комплексный урок - это урок, на котором совмещают изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников,

Лыжная подготовка, 3-я четверть температурный режим до — 18\*, в безветренную погоду, возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Для учащихся, имеющих ограничения по здоровью с учетом рекомендации ПМПК врачей (подготовительная группа), проводятся теоретические занятия, а также практические занятия в щадящем режиме.

Для обучения физической культуры в МБОУ СОШ№15 выбрана содержательная линия издательства «Просвещение» 2015 автора: В.И. Лях.

Главные особенности учебно-методического комплекта (УМК) по физической культуры направлены на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для выполнения всех видов обучающих работ по физической культуре в8-ых классах в УМК имеются учебные пособия:

1. В.И. Лях Физическая культура 8-9 класс : учебник для общеобразовательных учреждений. Издательство М.: «Просвещение» 2015г.

2.В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы 5 – 9 классы. М. Просвещение, 2015г.

3.М.Я. Виленский. Физическая культура. Учебник 5 – 9 классы. М. Просвещение, 2014г.

4.М.Я. Виленский. Физическая культура. Методические рекомендации 5 – 9 классы. М. Просвещение, 2015г.

5. В.И. Лях. Тестовый контроль. 5 -9 классы. М. Просвещение, 2015г.

**Критерии оценивания двигательных навыков:**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) - осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки,например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительнымиошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и другиххарактерных движения - скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительнымиошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательныхумений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, невступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки: оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 8–ых классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

**У обучающегося будут сформированы:**

* чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* уважительное отношения к культуре других народов;
* мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* этические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственной отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

* навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты.**

**Регулятивные УУД.**

**Обучающийся научится:**

* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* планировать свои действия во время подвижных игр;
* следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
* руководствоваться определенными техническими приемами на уроках физической культуры;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации (под руководством учителя);
* находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
* осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

**Познавательные УУД.**

**Обучающийся научится:**

* находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
* устанавливать зависимость между изменениями сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
* различать виды упражнений, виды спорта;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, его развитием;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
* анализировать приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
* сопоставлять физическую культуру и спорт;
* понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
* различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

**Коммуникативные УУД.**

**Обучающийся научится:**

* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* координировать взаимодействие с партнерами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
* дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.
* задавать вопросы на понимание технических приемов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
* аргументировать собственную позицию и координировать ее с позицией партнеров;
* оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**Предметные результаты**

**Обучающие научатся:**

* формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* владению умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* развивать гибкость, ходьбе с включением широких выпадов, в приседе, выполнять наклоны вперёд, назад, упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, мячами;
* развить координацию, преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками, игры на переключение внимания, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях, пробегание коротких отрезков, повторное выполнение беговых упражнений, челночный бег, броски и ловля теннисного мяча, равномерному бегу в режиме умеренной интенсивности;
* формировать осанку: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой;
* развить силовые способности: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лѐжа, согнувшись; отжимание лѐжа с опорой на гимнастическую скамейку.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» к концу 8-ого года обучения**.

**Обучающиеся научатся:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения., объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Обучающиеся научатся:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

**Обучающиеся научатся:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На **уроках с образовательно-познавательной направленностью** учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

**Уроки с образовательно-предметной направленностью** используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

**Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Быстрота | Бег 60 м с низкого старта, с | 9,2 | 10,2 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 10 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | — |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | — | 24 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| Передвижение на лыжах на 2 км, мин | 16.30 | 21.00 |
| Бег на 2000 м, мин | 10.30 | — |
| Бег на 1000 м, мин | — | 5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз | 5 | 3 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,2 | 8,8 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Основы знаний по физической культуре*** осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (опорно-двигательный аппарат, значение нервной системы управлении движениями, защитные свойства организма и их профилактика); социально-психологические основы (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники физических упражнений); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

***Спортивные игры*** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

***Гимнастика с элементами акробатики*** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

***Легкая атлетика*** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

***Лыжная подготовка*** позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Базовая часть** | 75 |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков |
| **1.2** | Спортивные игры | 18 |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| **1.4** | Легкая атлетика | 21 |
| **1.5** | Лыжная подготовка | 18 |
| **1.6** | Навыки самостоятельных занятий | в процессе уроков |
| **2** | **Вариативная часть** | 30 |
| **2.1** | Спортивные игры | 14 |
| **2.2** | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| **2.3** | Легкая атлетика | 7 |
| **2.4** | Лыжная подготовка | 3 |
| **Итого** |  | 102 |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | **вид программного материала**  **материала** | кол - во часов | четверть | | | |
| I | II | III | IV |
| ***1.***  ***2.*** | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | |
| ***2.*** | Спортивные игры | 32 | 11 | - | 9 | 12 |
| ***3.*** | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | - | 21 | - | - |
| ***4.*** | Лёгкая атлетика | 28 | 16 | - | - | 12 |
| ***5.*** | Лыжная подготовка | 21 | - | - | 21 | - |
|  | ИТОГО: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **уроков** | **Дата/план** | **Дата/факт** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме** | **Основные понятие темы** |
| 1. |  |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Олимпийское движение | Знать требования инструкций и правила безопасности | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Олимпийское движение. ОРУ в движении. Эстафеты. |
| Раздел программы – ***лёгкая атлетика – 15 часов*** | | | | | |
| 2. |  |  | Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон. | Уметь демонстрировать высокий старт с опорой и стартовый разгон | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с опорой. Скоростной бег на отрезках до 70м. Стартовый разгон на отрезках 10- 15м. Развитие скоростных качеств. |
| 3. |  |  | Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование. | Уметь демонстрировать низкий старт и финиширование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт на отрезках Юм, 20м, 30м. Финиширование. Челночный бег Зх10м. Развитие скоростных качеств. |
| 4. |  |  | Техника спринтерского бега. Низкий старт. | Уметь демонстрировать бег 100м с mах скоростью с низкого старта | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10-1 5м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. |
| 5. |  |  | Техника спринтерского бега. Низкий старт. | Уметь демонстрировать бег 60м с mах скоростью с низкого старта | ОРУ в беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением -до 40м. Бег 60м на результат. Эстафетный бег 4х100м. Развитие скоростных способностей. |
| 6. |  |  | Техника длительного бега. Чередующий бег. | Уметь демонстрировать чередующий бег | ОРУ в движении. Чередующий бег 2000м (Д), 3000м (Ю). Развитие выносливости. Метание малого мяча в цель. Встречные эстафеты. Основы обучения двигательным действиям. |
| 7. |  |  | Техника длительного бега. Равномерный бег. | Уметь демонстрировать равномерный бег | ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости. |
| 8. |  |  | Техника длительного бега. Длинные дистанции. | Уметь пробегать дистанцию 1000м (Д), 1500м (Ю) | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости. |
| 9. |  |  | Техника метания гранаты (250 гр) с места | Корректировка выполнения техники метания гранаты | Бег в равномерном темпе 8 мин. ОРУ на месте для плечевого пояса. Техника метания гранаты с места. Правильность выполнения замаха. Челночный бег Зх10м. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 10. |  |  | Техника метания фанаты (250 гр) с места | Уметь демонстрировать технику метания гранаты с места | Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОРУ на месте. Метание гранаты с места по ориентирам и на заданное расстояние. Развитие силовой выносливости, встречные игровые эстафеты. |
| 11. |  |  | Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки. | Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезки 10м. Беговые эстафеты 4хЗООм, 4х400м. Развитие скоростных качеств. |
| 12. |  |  | Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег. | Уметь демонстрировать разбег | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «шагом». Подбор разбега. Метание гранаты на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 13. |  |  | Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление) | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега | ОРУ в беге и прыжках. Прыжки в длину с разбега 1 1-13 шагов. Отталкивание. Метание гранаты с попаданием в 10м коридор. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 14. |  |  | Техника прыжка в длину с места и разбега. | Уметь демонстрировать прыжок в длину «шагом» с разбега | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину способом «шагом» с разбега 11-13 шагов на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом». |
| 15. |  |  | Техника метания малого мяча с места и разбега. | Уметь демонстрировать технику метания малого мяча | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег. Метание малого мяча на дальность с места и разбега. Развитие координационных способностей. |
| 16. |  |  | Техника метания малого | Уметь выполнять метание мяча на результат | Равномерный бег до 5м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание малого мяча на дальность с места и разбега на результат. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, из положения сидя, ноги врозь. Эстафетный бег4х!00м, 4х200м. Развитие координационных способностей. |
| **Раздел программы – *спортивные игры (баскетбол) – 11 часов*** | | | | | |
| 17. |  |  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. | Знать правила баскетбола | Инструктаж по баскетболу. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. |
| 18. |  |  | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе | Уметь демонстрировать технику передвижений остановок и поворотов | Челночный бег с кубиками. Упражнения с мячом в парах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Выполнение поворотов по команде. Развитие координационных способностей. |
| 19. |  |  | Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении | Уметь демонстрировать ведение мяча | Специальные беговые упражнения. Комбинация из элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока, направления, скорости. Встречные эстафеты с ведением мяча. Развитие координационных способностей. |
| 20. |  |  | Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. | Уметь демонстрировать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча с изменением направления при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3x3. |
| 21. |  |  | Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. | Уметь демонстрировать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом в парах. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3x3. |
| 22. |  |  | Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения. | Уметь демонстрировать ведение мяча ведущей и не ведущей рукой | Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой; с изменением высоты отскока, направления движения и скорости. Тактика нападения. |
| 23. |  |  | Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | Уметь демонстрировать штрафной бросок | Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Учебная игра 3x3. |
| 24. |  |  | Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | Корректировка движений при броске мяча двумя руками от головы в прыжке | ОРУ с мячом. Специальные упражнения в движении. Броски и передачи мяча в движении. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. |
| 25. |  |  | Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | Уметь демонстрировать технику броска двумя руками от головы в прыжке | Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. |
| 26. |  |  | Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | Уметь демонстрировать технику бросков; знать основные правиласудейства. | Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. Правила судейства. |
| 27. |  |  | Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | Уметь демонстрировать технику бросков; знать основные правила судейства. | Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. |
| Раздел программы – ***гимнастика с основами акробатики – 21 час*** | | | | | |
| 28. |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь. | Знать требования инструкций и правила самостоятельных тренировок | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Самостоятельные тренировки. |
| 29. |  |  | Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд | Уметь демонстрировать перестроения в движении. | ОРУ в движений. Челночный бег. Выполнение перестроения из колонны по одному, в колонны по два, по четыре в движении. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость. |
| 30. |  |  | Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд | Уметь демонстрировать переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Прыжки через короткую и длинную скакалку за 20 с. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 31. |  |  | Техника выполнения ОРУ на месте без предмета | Знать последовательность выполнения ОРУ | Выполнение строевых упражнений. Выполнение ОРУ без предмета на месте и в движении. Последовательность и правильность выполнения ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие координационных способностей. |
| 32. |  |  | Техника выполнения ОРУ на месте с предметом | Уметь составлять комплексы ОРУ с предметом и без | Выполнение строевых упражнений. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение ОРУ на месте с мячом (1кг). Правильность выполнения. Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Чехарда». |
| 33. |  |  | Техника выполнения висов и упоров | Уметь демонстрировать висы и упоры | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение висов на гимнастической стенке (вис согнувшись и вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д)). Упражнения в упоре лежа. Развитие силовых способностей. |
| 34. |  |  | Техника выполнения висов и упоров | Уметь демонстрировать висы и упоры; подтягивание на высокой и низкой перекладине. | ОРУ в движении. Упражнения в упоре сидя и стоя на коленях. Упражнения для мыши брюшного пресса на гимнастической и стенке. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Переворот в упоре из виса ( М), сгибание и разгибание рук в упоре(Д). Развитие силовых способностей. |
| 35. |  |  | Техника выполнения опорных прыжков | Уметь выполнять опорный прыжок и строевые упражнения | Выполнение изученных строевых команд. ОРУ в ходьбе. Прыжковые упражнения. Разучивание опорного прыжка: согнув ноги (Ю); боком с поворотом 90\*. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 36. |  |  | Техника выполнения опорных прыжков | Корректировка техники выполнения опорного прыжка | ОРУ в движении и на месте. Строевые упражнения. Прыжковые упражнения. Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 37. |  |  | Техника выполнения опорных прыжков | Уметь демонстрировать опорный прыжок | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение опорного прыжка (правильность приземления). Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 38. |  |  | Техника выполнения опорных прыжков | Уметь демонстрировать опорный прыжок | ОРУ в беге. Прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение опорного прыжка. Выполнение разученных висов и упоров. Развитие скоростно-силовых и силовых способностей. |
| 39. |  |  | Техника выполнения акробатических упражнений | Корректировка техники длинного кувырка с разбега (Ю); равновесия (Д). Индивидуальный подход | ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д). Развитие' гибкости и координационных способностей. |
| 40. |  |  | Техника выполнения акробатических упражнений | Уметь демонстрировать длинный кувырок с разбега и равновесие | ОРУ с предметом- СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д). выполнение опорных прыжков. Развитие гибкости и координационных способностей. |
| 41. |  |  | Техника выполнения акробатических упражнений | корректировка выполнения длинного кувырка (Д); стойки на голове и руках из упора присев силой (Ю). | Специальные беговые упражнения. ОРУ в парах. Из упора присев силой стойка на голове и руках (Ю); длинный кувырок с места (Д). Упражнения на пресс. Развитие гибкости и координационных способностей. |
| 42. |  |  | Техника выполнения акробатических упражнений | Уметь демонстрировать длинный кувырок (Д); стойку на голове и руках из упора присев силой (Ю). | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Из упора присев силой стойка на голове и руках (Ю); длинный кувырок с места (Д). Развитие координационных способностей. Выполнение висов и упоров. |
| 43. |  |  | Техника выполнения акробатических упражнений | Уметь демонстрировать акробатические элементы | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей. |
| 44. |  |  | Техника выполнения акробатических упражнений | Уметь демонстрировать акробатическую комбинацию | ОРУ в движении. СУ для развития  гибкости. Выполнение акробатической комбинации из 6 - 7 элементов. Развитие координационных способностей. Выполнение опорных прыжков. |
| 45. |  |  | Упражнения в равновесии | Уметь демонстрировать равновесие | Специальные беговые упражнения. ОРУ с предметом. Выполнение различных видов шагов, выпадов и поворотов (Д); встречных переходов, Седов и упоров (Ю), Развитие чувства равновесия. |
| 46. |  |  | Упражнения в равновесии | Уметь демонстрировать комбинацию шагов и поворотов | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение комбинации из шагов, выпадов, поворотов и равновесий; встречных переходов (Ю). Развитие чувства равновесия. Большая гимнастическая полоса препятствий. |
| 47. |  |  | Техника выполнения силовых упражнений (лазание по шесту) | Уметь демонстрировать лазание по шесту | Специальные беговые упражнения. ОРУ в ходьбе. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Лазание по шесту в два приема. Выполнение акробатических элементов. Развитие силовых качеств. |
| 48. |  |  | Техника выполнения силовых упражнений (лазание по шесту) | Уметь демонстрировать лазание по шесту | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в ходьбе. Упражнения для мышц пресса. Лазание по шесту в 2, 3 приема. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы и ловкости. |
| Раздел программы – ***лыжная подготовка – 21 часов*** | | | | | |
| 49. |  |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыжного спорта. | Знать правила безопасности и транспортировки пострадавшего | Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом Правила транспортировки пострадавшего. Зимнее Олимпийское золото. |
| 50. |  |  | Техника попеременного двухшажного хода | Уметь демонстрировать координацию движений | Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Выполнение попеременного двухшажного хода (отталкивание). Прохождение дистанции 2,5 км |
| 51. |  |  | Техника попеременного двухшажного хода | Уметь демонстрировать попеременный двухшажиый ход | Подводящие упражнения. Повороты на месте. Выполнение попеременного двухшажного хода (скольжение). Встречные эстафеты. Развитие скоростной  ВЫНОСЛИВОСТИ. |
| 52. |  |  | Техника попеременного двухшажного хода | Уметь проходить дистанцию Зкм изученным ходом | Выполнение строевых команд на лыжах. Подводящие упражнения. Выполнение попеременного двухшажного хода на отрезках 200 -300 м. Прохождение дистанции 3 км Развитие выносливости. |
| 53. |  |  | Техника выполнения одновременных ходов. | Корректировка движения руками при отталкивании | Выполнение поворотов на месте. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 - 50 м. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. |
| 54 |  |  | Техника одновременного безшажного хода | Уметь демонстрировать одновременный безшажный ход | Подводящие упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 -50 м. П/и «Гонки с преследованием». |
| 55. |  |  | Техника одновременного одношажного хода | Уметь демонстрировать согласованность движений рук и ног | Выполнение строевых команд на лыжах. Выполнение одновременного одношажного хода. Правильность отталкивания. Специальные упражнения на отрезках 1 5 -25 м. Прохождение дистанции 4 км. |
| 56. |  |  | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | Уметь демонстрировать стартовый вариант одновременного одношажного хода | Выполнение поворотов в движении. Выполнение одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Специальные упражнения на отрезках 1 50-200 м. П/и « Салки на лыжах». |
| 57. |  |  | Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы. | Корректировка перехода с хода на ход | Прохождение дистанции 3 км изученными ходами. Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). |
| 58. |  |  | Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы. | Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). Прохождение дистанции 3 км без учета времени. | Уметь демонстрировать переход с хода на ход |
| 59. |  |  | Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы. | Встречные эстафеты. Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). Прохождение дистанции 2км с преследованием. Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать переход с хода на ход |
| 60. |  |  | Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук. | Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук. Специальные упражнения на склоне. Выполнение поворота упором. Прохождение дистанции 3 км без учета времени. | Уметь демонстрировать попеременный четырёхшажный ход |
| 61. |  |  | Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног. | Выполнение попеременного четырёхшажного хода на отрезках 200-ЗООм. Согласованность работы рук и ног. Специальные упражнения на склоне. П/и «Салки на лыжах». | Уметь демонстрировать попеременный четырёхшажный ход |
| 62. |  |  | Техника попеременного четырёхшажного хода. | Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км (Д), 5 км (М) изученными ходами. | Уметь проходить дистанцию 3 км изученными ходами на результат |
| 63. |  |  | Техника выполнения конькового хода. Работа рук | Уметь демонстрировать координацию движений рук и ног при выполнении конькового хода | Специальные упражнения. Выполнение конькового хода на отрезках 100-150 м. встречные эстафеты изученными ходами. Прохождение дистанции 4 км. |
| 64. |  |  | Техника выполнения конькового хода. Работа ног. | Уметь демонстрировать технику конькового хода | Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с равномерной скоростью. |
| 65. |  |  | Техника выполнения конькового хода | Уметь демонстрировать технику конькового хода | Переход с попеременных ходов на одновременные. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости. |
| 66. |  |  | Техника выполнения конькового хода. Координация движений. | Уметь проходить дистанцию 2км на результат | Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение конькового хода с поворотом в движении. Прохождение дистанции 2км изученными ходами. |
| 67. |  |  | Техника преодоления контруклона. | Уметь преодолевать контруклон | Прохождение дистанции 4км с равномерной скоростью. Координация движений при преодолении контруклона.Упражнения на склоне (повороты, торможения). Развитие выносливости. |
| 68. |  |  | Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения. | Уметь демонстрировать повороты в движении и торможения | П/и «Салки на лыжах». Специальные упражнения на отрезках 300-400м. Выполнение поворотов на месте и в движении. Упражнения на склоне. Торможения. |
| 69. |  |  | Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения | Уметь демонстрировать лыжные ходы | Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). П/и и эстафеты на лажах. |
| Раздел программы – ***спортивные игры (волейбол) – 9 часов*** | | | | | |
| 70. |  |  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений в волейболе. | Уметь демонстрировать стойку игрока и перемещение в ней | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в парах. Эстафеты. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола. |
| 71. |  |  | Техника передачи мяча сверху у сетки. | Уметь демонстрировать передачу мяча сверху | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Упражнения с мячом во встречных колонах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей |
| 72. |  |  | Техника передачи мяча сверху у сетки. | Уметь демонстрировать передачу мяча сверху | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. П/и «Перестрелка». |
| 73. |  |  | Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке. | Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в прыжке | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 74. |  |  | Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке. | Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в прыжке | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 75. |  |  | Техника приема мяча, отраженного сеткой. | Уметь демонстрировать прием мяча, отраженного сеткой. | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 76. |  |  | Техника приема мяча, отраженного сеткой. | Уметь демонстрировать прием мяча, отраженного сеткой. | Перемещение в стойке. Передачи и прием мяча в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 77. |  |  | Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача | Корректировка выполнения верхней прямой подачи. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. |
| 78. |  |  | Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача | Уметь демонстрировать верхнюю прямую подачу | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар, Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. |
| Раздел программы – спортивные игры (баскетбол) 12 часов | | | | | |
| 79. |  |  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства. | Знать правила техники безопасности; правила судейства и жесты судьи. | Инструктаж по ТБ № 34. Правила судейства, жесты судьи. Влияние спортивных игр на развитие скоростной выносливости. |
| 80. |  |  | Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе | Уметь демонстрировать передвижения, повороты и остановки. | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком и шагом. Передачи мяча после ведения. Челночные эстафеты. Развитие координационных способностей. |
| 81. |  |  | Техника ведения мяча с изменением высоты отскока. | Знать терминологию баскетбола; уметь вести мяч с изменением высоты отскока | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в различных стойках с последующей передачей. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. |
| 82. |  |  | Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении | Уметь демонстрировать ведение мяча с изменением скорости и направления | Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках, с изменением скорости и направления. Передачи мяча на месте и в парах. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3x3. Учебная игра. Развитие координационных качеств. |
| 83. |  |  | Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. | Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения и бросков. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3x3. Учебная игра. |
| 84. |  |  | Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. | Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без. | Стойка и передвижение игрока. Выполнение передачи мяча в движении. Ловля мяча после передачи в тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3x3. Учебная игра |
| 85. |  |  | Техника передачи мяча от груди в движении с отскоком и без. | Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без. | Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча после ведения, ловля мяча после передачи в парах и тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Развитие координационных качеств. Мини- баскетбол |
| 86. |  |  | Техника передачи мяча от груди в движении с отскоком и без. | Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без. | Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча после ведения, ловля мяча после передачи в парах и тройках. Передачи мяча от груди на месте, с щага с отскоком и без. Игровые задания 2x2,3x3. Развитие координационных качеств. |
| 87. |  |  | Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении. | Уметь демонстрировать длинные передачи | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3x3. Учебная игра. |
| 88. |  |  | Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении. | Уметь демонстрировать длинные передачи | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3x3. Учебная игра. |
| 89. |  |  | Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита. | Уметь демонстрировать бросок одной двумя руками в прыжке | Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Тактика зонной защиты. Мини-баскетбол. |
| 90. |  |  | Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита. | Уметь демонстрировать бросок одной двумя руками в прыжке; знать тактику зонной защиты. | Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Тактика зонной защиты. Тактические задания. Мини-баскетбол. |
| Раздел программы – ***лёгкая атлетика – 12 часов*** | | | | | |
| 91. |  |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника низкого старта. | Знать правила поведения на спортивных площадках | Инструктаж по ТБ № 28. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты. |
| 92. |  |  | Техника спринтерского бега. Техника низкого старта. | Уметь демонстрировать низкий старт; бег 30м с mах скоростью. | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10-15м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. |
| 93. |  |  | Техника спринтерского бега. Техника низкого старта. | Уметь демонстрировать низкий старт; бег 60м с mах скоростью. | ОРУ в движении. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Бег 60 м на результат. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. П/и с мячом. |
| 94. |  |  | Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания. | Уметь демонстрировать . равномерный бег | ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 1 0 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости. |
| 95. |  |  | Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания. | Уметь пробегать дистанцию 1000м (Д), 1500м (Ю) | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости. |
| 96. |  |  | Техника метания гранаты с места (250гр). | Уметь демонстрировать технику метания гранаты с места | Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОРУ на месте. Метание гранаты с места по ориентирам и на заданное расстояние. Челночный бег 3x1 Ом. Развитие силовой выносливости. |
| 97. |  |  | Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега | ОРУ в беге и прыжках. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Отталкивание. Метание гранаты с попаданием в 10м коридор. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 98. |  |  | Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». | Уметь демонстрировать прыжок в длину «шагом» с разбега | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину способом «шагом» с разбега 11 - 1 3 шагов на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом». |
| 99. |  |  | Техника эстафетного бега. | Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной папочки | Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Прыжковые упражнения. Выполнение прыжка в длину с разбега. Тактика эстафетного бега. Беговые эстафеты 4х100м, 4х200м. Развитие скоростных качеств. |
| 100 |  |  | Техника эстафетного бега. | Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезки 1 Ом. Беговые эстафеты 4хЗООм, 4х400м. |
| 101. |  |  | Техника эстафетного бега. | Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезки 1 Ом. Беговые эстафеты 4хЗООм, 4х400м. |
| 102 |  |  | Техника метания малого мяча в цель и на дальность с разбега | Уметь выполнять .метание мяча на | Равномерный бег до 8мин. ОРУ для рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на результат. Бросок набивного мяча(1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. |

**Лист корректировки рабочей программы (2018-2019 учебный год)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № н/п | Название раздела | Тема урока | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»** | **«СОГЛАСОВАНО»** |
| Протокол заседания методического объединения учителей физической  культуры и ОБЖ  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_  Руководитель ШМО/ГМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |