****

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Общая характеристика учебного предмета | 4 |
|  | Описание места предмета в учебном плане | 8 |
|  | Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета коррекционного курса | 9 |
|  | Учебно-тематический план 5 класс | 10 |
|  | Содержание учебного предмета 5 класс | 11 |
|  | Календарно-тематическое планирование 5 класс | 14 |
|  | Учебно-тематический план 6 класс | 22 |
|  | Содержание учебного предмета 6 класс | 23 |
|  | Календарно-тематическое планирование 6 класс | 26 |
|  | Учебно-тематический план 7 класс | 35 |
|  | Содержание учебного предмета 7 класс | 36 |
|  | Календарно-тематическое планирование 7 класс | 40 |
|  | Учебно-тематический план 8 класс | 49 |
|  | Содержание учебного предмета 8 класс | 50 |
|  | Календарно-тематическое планирование 8 класс | 54 |
|  | Учебно-тематический план 9 «а» класс | 63 |
|  | Содержание учебного предмета 9 «а» класс | 64 |
|  | Календарно-тематическое планирование 9 «а» класс | 67 |
|  | Учебно-тематический план 11 класс | 76 |
|  | Содержание учебного предмета 11 класс | 77 |
|  | Календарно-тематическое планирование 11 класс | 80 |
|  | Учебно-тематический план 12 класс | 90 |
|  | Содержание учебного предмета 12 класс | 91 |
|  | Календарно-тематическое планирование 12 класс | 93 |
|  | Система оценки планируемых результатов | 101 |
|  | Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности | 107 |
|  | Список литературы | 108 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа для обучающихся 5, 6, 7, 8, 9 «а», 11, 12 классов с нарушением интеллекта. Возраст обучающихся: 12-20 лет.

Учебная программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования умственно отсталых обучающихся.

1. Приказа от 10.04.2002г. № 29/2065 – «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии».
2. Постановления РФ от 13.03.2001г. приказ № 196 «Об утверждении Типового положения образовательного учреждения».
3. Постановления Правительства от 12.03.1997г. приказ № 288 «О специальном (коррекционном) образовательном учреждении».

Учебная программа для обучающихся 5,6,7,9«а»,11,12 классов с легкой умственной отсталостью составлена на основе:

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: Мозговой В. М. для 5-9 классов по предмету «Физическая культура» в специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида
2. Программы Шилин Ю. Н. Игра – Дартс - М.: ТОДОС 2010 г.

***Цели:*** укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

***Задачи:***

*оздоровительная*  – это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

*образовательная -* освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

*воспитательная* - формирование физических и морально-волевых качеств личности.

*коррекционная* - исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

 Физическая культура в коррекционной школе для обучающихся с ОВЗ является составной частью всей системы работы с ограниченными возможностями здоровья. Оно рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

 При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

 Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

*Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.*

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа по физической культуре для обучающихся 5– 12 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол), подвижные игры.

В раздел «***Гимнастика***» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

 На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье— эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

 Раздел «***Легкая атлетика***» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

В задачи раздела ***«Лыжная подготовка»*** и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «***Спортивные игры***». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Обучающиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно – гигиенических требований.

1. **Описание места предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану школы всего на изучение физической культуры выделяется 420 часов, из них в каждом классе 70 часов (2 часа в неделю, 35 учебных недель).

Контингент обучаемых: обучающиеся 5, 6, 7, 8 ,9 «а», 11, 12 классов с лёгкой умственной отсталостью

1. **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета коррекционного курса**

***Личностные:*** развитие адекватных представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных условиях; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Предметные:*** социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

1. **Учебно-тематический план**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего****часов** | **Теоретические** **занятия** | **Практические** **занятия** |
| 1 | Легкая атлетика | 18 | 2 | 16 |
| 2 | Гимнастика | 14 | 1 | 13 |
| 3 | Настольный теннис | 6 | 1 | 5 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 | 1 | 17 |
| 5 | Подвижные и спортивные игры  | 14 | 2 | 13 |
|  | **Итого** | **70** | **7** | **63** |

1. **Содержание учебного предмета**

**5 класс**

**Тема 1. «Лёгкая атлетика» (18 часов)**

*(Теоретические занятия 2 часа)*

ТБ на уроках лёгкой атлетики

*(Практические занятия 16 часов)*

*Ходьба*

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперёд) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставными шагами правым и левым боком. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

*Бег*

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег на скорость 60 м с низкого и высокого старта.

*Прыжки*

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе, произвольно продвигаясь вперёд, произвольным способом (на 2-х и одной ноге), через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

*Метание*

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание мяча в вертикальную цель, в движующуюся цель. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м).

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Тема 2. «Гимнастика» (14 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

1. История развития гимнастики. Инструктаж по технике безопасности.

*(Практические занятия 13 часов)*

Основы знаний: правила поведения в спортзале. Влияние физических упражнений на здоровье ученика. Сведения о режиме дня, утренней зарядки и личной гигиены. Ведение упрощенного варианта «Дневника физической культуры ученика». Основные правила закаливания.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с мячом. Выполнение команд в движении», «перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три».

Упражнение на равновесие: ходьба по бревну, перешагивание на скамейке через набивные мячи, приставные шаги. Лазание и перелазание: по гимнастической скамейке, через бревно.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке, перекаты на живот прогнувшись, стока на лопатках, кувырок вперед, назад, «мост»

**Тема 3. ««Подвижные игры и спортивные игры (пионербол, баскетбол)» (14 часов)**

*(Теоретические занятия 2 часа)*

*Пионербол*

Ознакомление с правилами, расстановка иг­роков на площадке. Нападающий удар двумя ру­ками сверху в прыжке, лов­ля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. Подвижные игры «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».

*Баскетбол*

Правила игры в баскетбол. Основная стойка, передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад, то же самое с ударами. Подвижные игры «Мяч с четырёх сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».

 *(Практические занятия 12 часов)*

Игровые упражнения без предметов, с предметами (мячом, обручем, скамейкой).

**Тема 4. «Настольный теннис» (6 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

Правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

 *(Практические занятия 5 часов)*

Подбивание мяча ракеткой после отскока вначале на месте, затем в движении, подбрасывание мяча и ловля, отбивание мяча после отскока стены и пола.

**Тема 5. «Лыжная подготовка» (18 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

История развития лыж. Инструктаж по технике безопасности.

*(Практические занятия 17 часов)*

*Построение в одну колонну.*

Передвижение на лыжах под рукой, с лыжами на плече, поворот на лыжах вокруг носков лыж, передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстояние до 100м. спуск со склона в низкой стойке в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1 км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее».

**Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся:**

**Обучающиеся должны знать:**

* правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
* правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
* приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
* фазы прыжка в длину с разбега;
* правила ухода за ботинками;
* требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
* выполнять правильное падение, торможение «плугом» и «полуплугом»;
* как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
* правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

**Обучающиеся должны уметь**

* выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал: выполнять исходные положения без контроля зрения: правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
* выполнять боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса в пионерболе;
* вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч в баскетболе;
* сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
* лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
* сохранять равновесие на наклонной плоскости;
* выбирать рациональный способ преодоления препятствия: лазать по канату произвольным способом;
* выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
* выполнять передачу мяча, подбрасывание и удары по мячу;
* выполнять разновидности ходьбы;
* пробегать в медленном темпе 4 мин.;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
* бегать на время 60 м.
* координировать движения рук и ног при беге на лыжах;
* выполнять спуск в низкой стойке, передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке дo 1 км; передвижение на лыжах на скорость.
1. **Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока за год** | **Номер раздела** | **Название раздела (кол-во часов)** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовленности****(знать, уметь, владеть, формируемые компетенции)** | **Тип урока** | **Номер урока по разделу** | **Дата проведения урока****планируемая** | **Дата проведения урока фактическая** | **Примечание** |
|  | **1** | **Легкая атлетика****(10ч.)** | Инструктаж по правилам поведения обучающихся в спортзале и на спортплощадке в 1 четверти. | *Формируемые компетенции:* коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.Знать правила по технике безопасности во время занятий, технику дыхания.Уметь соблюдать правила поведения в спортзале.Владеть навыками безопасного поведения | урок усв. новых знаний | 1. | 02.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Повороты направо, налево, кругом. | Знать правила выполнения поворотов.Уметь выполнять повороты направо, налево, кругом.Владеть поворотами. | урок актуализации знаний и умений | 2. | 06.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Сочетание ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед). | Знать правила выполнения ходьбы с заданиями.Уметь выполнять задания по сочетанию ходьбы, выполнять строевые приёмы.Владеть правилами ходьбы. | урок актуализации знаний и умений | 3 | 11.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Ходьба с остановками для выполнения заданий. | Знать правила ходьбы.Уметь вести контроль над правильностью выполненияВладеть техникой ходьбы с остановками для выполнения заданий. | урок актуализации знаний и умений | 4. | 13.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Ходьба приставным шагом левым и правым боком. | Знать правила ходьбы.Уметь выполнять задания на хождение приставным шагом.Владеть техникой ходьбы с остановками для выполнения заданий | урок актуализации знаний и умений | 5. | 18.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег 60м с низкого старта. | Знать правила выполнения низкого старта.Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Владеть правильным дыханием. | урок контроля знаний и умений | 6. | 20.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. | Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега.Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.Владеть техникой выполнения прыжка. | урок контроля знаний и умений | 7,8 | 25.09.18г. 27.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м). | Знать правила метания мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м).Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбегаВладеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок контроля знаний и умений | 9,10 | 02.10.18г. 05.10.18г. |  |  |
|  | **2** | **Подвижные и спортивные игры (пионербол, баскетбол)****( 14 ч.)** | *Пионербол* |
| Основные правила игры в пионербол, расстановка игроков на площадке. | Знать основные правила игры.Уметь играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.Владеть техникой подачи мяча. | урок усв. новых знаний | 1 | 09.10.18г |  |  |
|  |  |  | Передвижение игроков приставным шагом. | Знать основные правила игры.Уметь выполнять передвижение на площадке.Владеть техникой подачи мяча. | урок усв. новых знаний | 2 | 12.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой. | Знать основные правила выполнения нападающего удара и ловли мяча над головой.Уметь выполнять нападающий удар.Владеть техникой ловли мяча над головой. | урок усв. новых знанийурок компл. применения знаний и умений | 3,4 | 16.10.18г. 19.10.18г. |  |  |
|  |  |  | *Баскетбол* |
|  |  |  | Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по- ведения на занятиях при обу- чении баскетболу.  | Знать правила правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.Уметь выполнять упражнения на подбрасывание мяча и уметь его ловить.Владеть техникой подбрасывания мяча. | урок усв. новых знаний | 1 | 25.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности во время уроков во 2 четверти.Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.  | Знать основные правила безопасности на уроках гимнастики и спортивных игр, основную стойку.Уметь передвигаться без мяча вправо, влево, вперед, назад, то же самое с ударами мяча об пол.Владеть мячом. | урок усв. новых знаний | 2 | 26.10.18г |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля мяча. | Знать правила ведения мяча на месте и в движении, остановку по сигналу учителя.Уметь выполнять повороты с мячом.Владеть приёмами ловли мяча и передачи на месте двумя руками. | урок усв. новых знаний | 3,4 | 06.11.18г. 08.11.18г. |  |  |
|  | **3** | **Гимнастика****(14 ч.)** | Общеразвивающие и корри- гирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения. | Знать правила выполнения упражнений на осанку, дыхательных упражнений.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 1 | 12.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.  | Знать правила выполнения упражнений в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 2 | 15.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с гимнастическими палками. | Знать правила подбрасывания и ловли палки.Уметь выполнять прыжки, знать правила ТБ и страховку Владеть навыками подбрасывания палки. | урок усв. новых знаний | 3 | 17.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с большими обручами | Знать правила выполнения упражнений с предметами: с большими обручамиУметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 4 | 23.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с малыми и набивными мячами. | Знать правила выполнения упражнений с предметами: с малыми и набивными мячами.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 5 | 26.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: упражнения на гимнастической скамейке. | Знать правила выполнения упражнений на гимнастической скамейке.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 6 | 30.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Упражнения на гимнастической стенке. | Знать правила выполнения упражнений на гимнастической стенкеУметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 7,8 | 03.12.18г. 07.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Акробатические упражнения (элементы, связки): кувырок вперед и назад из положения упор присев. | Знать правила выполнения кувырка вперед и назад из положения упор присев.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 9 | 10.12.18г |  |  |
|  |  |  | Акробатические упражнения (элементы, связки): стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине. | Знать правила выполнения стойки на лопатках; "моста" из положения лежа на спине.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 10 | 14.12.18г |  |  |
|  |  |  | Простые и смешанные висы и упоры | Знать правила выполнения простых и смешанных висов и упоров.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 11 | 17.12.18г |  |  |
|  |  |  | Переноска груза и передачапредметов | Знать правила переноски груза и передачи предметов.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 12 | 18.12.18г |  |  |
|  |  |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по канату и перелазание через препятствия.  | Знать правила лазанья по гимнастической стенке вверх, вниз, по канату и перелазания через препятствия. Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 13 | 24.12.18г |  |  |
|  |  |  | Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча повороты на гимнастической скамейке. | Знать правила упражнений на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча повороты на гимнастической скамейке.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 14 | 28.12.18г |  |  |
|  | **4** | **Лыжная подготовка****(18 ч.)** | Инструктаж по правилам безопасности на уроках по лыжной подготовке в 3 четверти. | Знать ТБ при лыжной подготовке.Уметь выполнять катание на лыжах.Владеть техникой движения руками во время скольжения. | урок усв. новых знаний | 1 | 14.01.18г. |  |  |
|  |  |  | Ступающий и скользящий шаг по лыжне. | Знать технику выполнения шага.Уметь передвигаться попеременным ступающим и скользящим шагом по лыжне.Владеть техникой движения руками во время скольжения. | урок усв. новых знанийурок компл. применения знаний и умений | 2,3 | 18.01.19г. 21.01.19г. |  |  |
|  |  |  | Спуск в низкой стойке. | Знать правила выполнения спусков.Уметь пользоваться правилами спуска в низкой стойке.Владеть приемами спуска. | урок актуализации знаний и умений | 4-6 | 25.01.19г. 28.01.19г. 01.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой» | Знать правила выполнения подъёмов.Уметь пользоваться правилами подъёмов по склону наискось и прямо «лесенкой».Владеть основами правил передвижения на лыжах.. | урок усв. новых знанийурок прим. знанийурокурок компл. применения знаний и умений | 7-9 | 04.02.19г. 08.02.19г. 11.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Передвижение на лыжах до 1км. | Знать, как правильно передвигаться на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага. | урокурок контроля знаний и умений | 10-12 | 15.02.19г18.02.19г. 22.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м. | Знать правила участия в лыжных эстафетахУметь: выполнять передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок). Владеть техникой передачи эстафеты. | уроки актуализации знаний и умений | 13-15 | 25.02.19г. 01.03.19г. 04.03.19г. |  |  |
|  |  |  | Игры на лыжах. | Знать и выполнять правила ТБ и изучаемых игр.Уметь распределять силу на дистанции при передвижении на лыжах.Владеть правилами игры. | уроки актуализации знаний и умений | 16-18 | 07.03.19г., 11.03.19г.,15.03.19г. |  |  |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры (баскетбол** |  Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте в баскетболе. | Знать правила ловли мяча на месте.Уметь выполнять повороты на месте.Владеть приёмами ловли мяча и передачи на месте двумя руками. |  урок усв. новых знаний  | 5,6 | 18.03.19г22.03.19г |  |  |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности в 4 четверти.Учебная игра в баскетбол. | Знать правила правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу, пионерболу, настольному теннису, на лёгкой атлетикеУметь выполнять упражнения на подбрасывание мяча и уметь его ловить.Владеть техникой подбрасывания мяча. | урок актуализации знаний и умений | 7,8 | 01.04.19г.05.04.19г |  |  |
|  | **5** | **Настольный теннис****(6 ч.)** | Правила игры в настольный теннис. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь играть в настольный теннис.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | урок усв. новых знаний | 1 | 08.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Отработка подачи в теннисе. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь играть в настольный теннис.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | урок усв. новых знаний урок компл. применения знаний и умений | 2,3 | 12.04.19г. 15.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Игра в настольный теннис. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь играть в настольный теннис.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | уроки актуализации знаний и умений | 4-6 | 19.04.19г. 22.04.19г. 26.04.19г. |  |  |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры (пионербол** | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. | Знать основные правила розыгрыша мяча на три паса, правила безопасности на уроках гимнастики и спортивных игр.Уметь пользоваться правилами передачи мяча слева направо и справа налево, стоя в кругуВладеть техникой ведения мяча. | урок усв. новых знаний | 7 | 30.04.19г.  |  |  |
|  |  |  | Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Двусторонняя игра в пионербол. | Знать правила игры в пионербол, основные правила подачи мяча руками снизу, боковой подачи.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действияВладеть навыками игры в пионербол. | урок систематизации и обобщения знаний и уменийкомб. уроки | 8 |  03.05.19г. |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика****(8 ч.)** | Прыжки через скакалку различными способом и прыжки через набивные мячи. | Знать правила выполнения прыжков.Уметь прыгать в высоту с разбегаВладеть техникой прыжка в высоту. | урок усв. новых знаний | 11 | 06.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Бег по слабопересеченной местности до 4 мин.  | Знать, как выполнять бег по заданной местности.Уметь пробегать по слабопересеченной местностиВладеть правильным дыханием. | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 12 | 10.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость 60м с высокого старта. | Знать технику высокого старта.Уметь демонстрировать технику бега на к/д, технику низкого старта.Владеть правильным дыханием. | урок контроля знаний и умений | 13 | 13.05.19г. |  |  |
|  |  |  |  Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.  | Знать технику бега.Уметь демонстрировать технику бега на к/д, технику низкого старта.Владеть правильным дыханием. | урок систематизации и обобщения знаний и | 14 | 17.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Эстафетный бег (60 м по кругу) | Знать правила передачи эстафеты.Уметь демонстрировать технику бега на к/д, технику низкого старта.Владеть правильным дыханием. | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 15,16 | 20.05.19г.24.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | Знать правила толкания мяча.Уметь метать мяч в горизонтальную цельВладеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок контроля знаний и умений | 17,18 | 27.05.19г.31.05.19г. |  |  |

1. **Учебно-тематический план**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего****часов** | **Теоретические** **занятия** | **Практические** **занятия** |
| 1 | Легкая атлетика | 18 | 2 | 16 |
| 2 | Гимнастика | 16 | 1 | 15 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 14 | 1 | 13 |
| 4 | Настольный теннис | 4 | - | 4 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | 1 | 17 |
|  | **Итого** | **70** | **5** | **65** |

1. **Содержание учебного предмета**

**6 класс**

**Тема 1. Лёгкая атлетика (18 часов)**

*(Теоретические занятия 2 часа)*

ТБ на уроках лёгкой атлетики

*(Практические занятия 16 часов)*

*Ходьба*

 Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

*Бег*

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

*Прыжки.*

Отработка отталкивания. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 см. Отработка отталкивания

*Метания*

Метание мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

**Тема 2. Гимнастика (8 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

 История развития гимнастики. Инструктаж по технике безопасности.

*(Практические занятия 7 часов)*

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, на снарядах*

Упражнения на осанку;

Дыхательные упражнения;

Упражнения на расслабление мышц;

Упражнения со скалками;

Упражнения на гимнастической скамейке;

*Упражнения на гимнастической стенке*

*Акробатические упражнения*

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев

Два последовательных кувырка вперед (для сильных – назад)

«Шпагат» с опорой руками о пол

*Простые и смешанные висы и упоры*

*Переноска груза и передача предметов*

*Лазание и перелезание*

*Равновесие*

*Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.*

**Тема 3. Подвижные и спортивные игры (14 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

 Инструктаж по технике безопасности.

*(Практические занятия 13 часов)*

*Пионербол*

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воз­духе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля. мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

*Баскетбол*

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка

шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча дву-

мя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении ша-

 гом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

**Тема 4. Лыжная подготовка (18 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

История развития лыж. Инструктаж по технике безопасности.

*(Практические занятия 17 часов)*

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстояние до 100м. спуск со склона. Подъем «лесенкой». Непрерывное передвижение

Девочки до 1500 м. Мальчики до 2000 м.

**Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся:**

**Обучающиеся должны знать:**

* фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивние";
* правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.
* правила перехода в пионерболе;
* правила поведения игроков в игре баскетбол;
* как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;
* как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

**Обучающиеся должны уметь:**

* ходить спортивной ходьбой;
* пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;
* правильно финишировать в беге на 60 м;
* правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"
* и в прыжках в высоту способом "перешагивание";
* метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
* перемещаться на площадке, разыгрывать мяч в пионерболе;
* выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой);
* бросать в корзину двумя руками снизу с места в баскетболе;
* подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать
* дистанцию в движении;
* сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
* преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
* лазать по канату способом в три приема;
* координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на от
* резке 40—60 м,
* пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
* преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке;
* тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки),2 км (мальчики).
1. **Календарно-тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока за год** | **Номер раздела** | **Название раздела (кол-во часов)** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовленности****(знать, уметь, владеть, формируемые компетенции)** | **Тип урока** | **Номер урока по разделу** | **Дата проведения урока****планируемая** | **Дата проведения урока фактическая** | **Примечание** |
|  | **1** | **Легкая атлетика****(18ч.)** | Инструктаж по правилам поведения учащихся в спортзале и на спортплощадке. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. | *Формируемые компетенции:* коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.Знать правила по технике безопасности во время занятий, технику дыхания.Уметь соблюдать правила поведения в спортзале.Владеть навыками безопасного поведения | урок усв. новых знаний |  | 02.09.18г |  |  |
|  |  |  | Эстафетный бег(100м) по кругу | Знать технику высокого старта и стартового разгона.Уметь выполнять высокий старт».Владеть подготовительными упражнениями в освоении стартового разгона. | урок актуализации знаний и умений |  | 06.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость 30 м.  | Знать правила техники бега 30 м.Уметь выполнять специальные беговые упражнения.Владеть техникой низкого старта. | урок актуализации знаний и умений |  | 11.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость 60 м.  | Знать правила техники бега 60 м.Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.Владеть правильным дыханием.  | урок актуализации знаний и умений |  | 13.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Кроссовый бег (300-500 м.) | Знать правила кроссового бега.Уметь выполнять задания на развитие выносливости.Владеть техникой кроссового бега | урок актуализации знаний и умений |  | 18.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег по слабопересечённой местности. | Знать правила подготовки к кроссовому бегу.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 20.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. | Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега.Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.Владеть техникой выполнения прыжка. | урок актуализации знаний и умений |  | 25.09.18г.  |  |  |
|  |  |  | Метание малого мяча в вертикальную цель | Знать правила метания мяча в цель.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега Владеть техникой выполнения метания в цель. | урок актуализации знаний и умений |  | 27.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Метание в стену на дальность отскока от стены и пола. | Знать правила метания мяча стену на дальность отскока от стены и пола.Уметь метать мяч стену на дальность отскока. Владеть техникой выполнения метания мяча на дальность отскока. | урок актуализации знаний и умений |  | 02.10.18г |  |  |
|  |  |  | Метание на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. | Знать правила метания мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.Уметь метать мяч в горизонтальную цель с 4-6 шагов разбега Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча с 4-6 шагов разбега. | урок актуализации знаний и умений |  | 05.10.18г. |  |  |
|  | **2** | **Подвижные и спортивные игры (пионербол, баскетбол****(14 ч.)** | *Пионербол* |  |  |  | 12.10.18г. |
| Передача мяча двумя руками над собой и в парах в пионерболе. | Знать: правила верхнейподачи.Уметь играть в пионербол.Владеть правилами игры в пионербол. | урок актуализации знаний и умений | 1 | 09.10.18г |  |  |
|  |  |  | Подача, нижняя прямая. | Знать: правила нижней подачи в пионерболе.Уметь играть в пионербол.Владеть правилами игры в пионербол. | урок актуализации знаний и умений | 2 | 12.10.18г.  |  |  |
|  |  |  | Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча | Знать: розыгрыша и ловли мяча в пионерболе.Уметь играть в пионербол.Владеть правилами игры в пионербол. |  | 3,4 | 16.10.18г.19.10.18г.. |  |  |
|  |  |  | *Баскетбол* |  |  |  | 26.10.18г |
|  |  |  | Основные правила игры. Остановка шагом в баскетболе. | Знать правила остановки прыжком.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол.урок актуализации знаний и умений |  |  | 22.10.18г.  |  |  |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики,баскетбола, подвижных игр. Ловля и передача мяча от груди 2-мя руками с места и в движении в баскетболе. | Знать правила ловли и передачи мяча от груди 2-мя руками в баскетболе.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений |  | 25.10.18г |  |  |
|  | **3** | **Гимнастика****(16 ч.)** | Общеразвивающие и корри- гирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения. | Знать правила выполнения упражнений на осанку, дыхательных упражнений.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 1 | 06.11.18г.. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.  | Знать правила выполнения упражнений в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 2 | 08.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с гимнастическими палками. | Знать правила подбрасывания и ловли палки.Уметь выполнять прыжки, знать правила ТБ и страховку Владеть навыками подбрасывания палки. | урок усв. новых знаний | 3 | 12.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с большими обручами | Знать правила выполнения упражнений с предметами: с большими обручамиУметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 4 | 15.11.18г |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с малыми и набивными мячами. | Знать правила выполнения упражнений с предметами: с малыми и набивными мячами.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 5 | 17.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: упражнения на гимнастической скамейке. | Знать правила выполнения упражнений на гимнастической скамейке.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 6 | 23.11.18г |  |  |
|  |  |  | Упражнения на гимнастической стенке. | Знать правила выполнения упражнений на гимнастической стенкеУметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 7,8 | 26.11.18г.30.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Акробатические упражнения (элементы, связки): два последовательных кувырка вперед (для сильных- назад ). | Знать правила выполнения кувырка вперед и назад из положения упор присев.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 9 | 03.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Акробатические упражнения (элементы, связки): стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. «Шпагат « с опорой руками об пол. | Знать правила выполнения стойки на лопатках перекатом назад из упора присев; «шпагата» с опрой руками об пол.Уметь выполнять стойку на лопатках и «шпагат». Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 10 | 07.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Простые и смешанные висы и упоры | Знать правила выполнения простых и смешанных висов и упоров.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 11 | 10.12.18г |  |  |
|  |  |  | Переноска груза и передача предметов | Знать правила переноски груза и передачи пред- метов.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 12 | 14.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов и перелазание через препятствия.  | Знать правила лазанья по гимнастической стенке вверх, вниз, по канату и перелазания через препятствия. Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 13,14 | 17.12.18г.18.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча повороты на гимнастической скамейке. | Знать правила упражнений на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча повороты на гимнастической скамейке.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 15,16 | 24.12.18г.28.12.18г.  |  |  |
|  | **4** | **Лыжная подготовка****(18 ч.)** | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. | Знать ТБ при лыжной подготовке.Уметь выполнять катание на лыжах.Владеть техникой движения руками во время скольжения. | урок актуализации знаний и умений |  | 14.01.18г. |  |  |
|  |  |  | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | Знать попеременый двухшажный ход.Уметь следить за дыханием и постепенно усиливать отталкивание ногами и руками.Владеть техникой скользящего шага. | урок актуализации знаний и умений | 2 | 18.01.19г.  |  |  |
|  |  | 7 | Торможение «плугом». | Знать правила выполнения спусков.Уметь пользоваться правилами спуска в низкой стойке.Владеть основами торможения | урок усв. новых знаний | 3 | 21.01.19г. |  |  |
|  |  | 8 | Совершенствование торможения «плугом». | Знать правила выполнения спусков.Уметь пользоваться правилами спуска в низкой стойке.Владеть техникой выполнения упражнений на лыжах. | урок актуализации знаний и умений | 4,5 | 25.01.19г.28.01.19г.  |  |  |
|  |  | 2 | Подъем по склону прямо ступающим шагом. | Знать правила подъема ступающим шагом".Уметь правильно выполнять упражнение на ровной поверхности и на подъёме.Владеть общей координации движений. | урок усв. новых знаний | 6 | 01.02.19г.. |  |  |
|  |  |  | Совершенствование подъема по склону прямо ступающим шагом. | Знать правила подъема ступающим шагом."Уметь правильно выполнять упражнение на ровной поверхности и на подъёме.Владеть общей координации движений. | урок актуализации знаний и умений | 7,8 | 04.02.19г. 08.02.19г.  |  |  |
|  |  |  | Подъем, «лесенкой» на лыжах. | Знать правила подъема, «лесенкой» на лыжах.Уметь правильно выполнять упражнение на ровной поверхности и на подъёме.Владеть общей координации движений. | урок актуализации знаний и умений | 9,10 | 11.02.19г.15.02.19г |  |  |
|  |  |  | Развитие быстроты 100 м. 3 раза за урок | Знать как правильно передвигаться на лыжах .Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой изученных шагов | урок актуализации знаний и умений | 11-13 | 18.02.19г. 22.02.19г.25.02.19г.  |  |  |
|  |  |  | Передвижение на лыжах: девочки-до 1,5 км, мальчики-до 2 км. | Знать, как правильно передвигаться на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой изученных шагов. | урок актуализации знаний и умений | 14-18 | 01.03.19г. 04.03.19г07.03.19г., 11.03.19г.,15.03.19г. |  |  |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол)** | *Баскетбол* |  |  |  | 12.04.19г. 15.04.19г. |
| Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом в баскетболе. | Знать правила ведения мяча на месте в баскетболе.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений | 3 | 18.03.19г |  |  |
|  |  |  | Эстафеты с ведением мяча. | Знать правила ведения мяча в движении, шагом Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений | 4 | 22.03.19г |  |  |
|  |  |  | Инструктаж по правилам безопасности в 4 четверти.Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места баскетболе. | Знать правила безопасности на уроке, технику броска в баскетболе.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений | 5 | 01.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Сочетание приёмов: бег-ловля мяча-остановка шагом-передача двумя руками от груди. | Знать технику броска в баскетболе.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 6 | 05.04.19г |  |  |
|  |  |  | Учебная игра в баскетбол. | Знать технику броска в баскетболе.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений | 7,8 | 08.04.19г. 12.04.19г. |  |  |
|  | **5** | **Настольный теннис****(4ч)** | Отработка подачи в теннисе. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь играть в настольный теннис.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | урок компл. применения знаний и умений | 1,2 | 15.04.19г.19.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Игра в настольный теннис. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь играть в настольный теннис.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | уроки актуализации знаний и умений | 3,4 | 22.04.19г. 26.04.19г.. |  |  |
|  |  |  | *Пионербол* |  |  |  | 20.05.19г.24.05.19г. |
| Учебная игра в пионербол  | Знать: правила игры, расстановку игроков и их перемещение на площадке.Уметь играть в пионербол.Владеть правилами игры в пионербол. | урок актуализации знаний и умений | 1 | 30.04.19г.  |  |  |
|  |  |  | Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещения по площадке. Стойки и перемещения волейболистов. | Знать: правила игры, расстановку игроков и их перемещение на площадке.Уметь играть в пионербол.Владеть правилами игры в пионербол. | урок актуализации знаний и умений | 2 | 03.05.19г. |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика**  | Ходьба с преодолением препятствий. | Знать правила по технике безопасности во время занятий, технику дыхания.Уметь соблюдать правила поведения в спортзале.Владеть навыками безопасного поведения | урок актуализации знаний и умений | 11 | 06.05.19г. . |  |  |
|  |  |  | Эстафетный бег (встречная эстафета с передачей эстафетной палочки) | Знать специальные беговые упражнения, влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.Уметь передавать эстафетную палочку.Владеть навыками эстафетного бега. | урок актуализации знаний и умений | 12 | 10.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость 30 м.  | Знать правила техники бега 30 м.Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Владеть техникой низкого старта. | урок актуализации знаний и умений | 13 | 13.05.19г.  |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость 60 м.  | Знать правила техники бега 60 мУметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.Владеть правильным дыханием.  | урок актуализации знаний и умений | 14 | 17.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Кроссовый бег (300-500 м.) | Знать правила кроссового бега.Уметь выполнять задания на развитие выносливости.Владеть техникой кроссового бега | урок актуализации знаний и умений | 15 | 20.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Челночный бег 4 х 9 | Знать правила подготовки к челночному бегу.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время. Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений | 16 | 24.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»  | Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега.Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. Владеть техникой выполнения прыжка. | урок актуализации знаний и умений | 17 | 27.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Толкание набивного мяча (2 кг) | Знать правила толкания набивного мяча.Уметь метать мяч в горизонтальную цель.Владеть техникой толкания мяча. | урок актуализации знаний и умений | 18 | 31.05.19г. |  |  |

**XI. Учебно-тематический план**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего****часов** | **Теоретические** **занятия** | **Практические** **занятия** |
| 1 | Легкая атлетика | 18 | 2 | 16 |
| 2 | Гимнастика | 16 | 1 | 15 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 14 | 1 | 13 |
| 4 | Настольный теннис | 4 | - | 2 |
| 5 | Дартс |  | - | 2 |
| 6 | Лыжная подготовка | 18 | 1 | 17 |
|  | **Итого** | **70** | **5** | **65** |

**XII.Содержание учебного предмета**

 **7 класс**

**Тема 1. Лёгкая атлетика (18 часов)**

*(Теоретические занятия 2 часа)*

ТБ на уроках лёгкой атлетики

*(Практические занятия 16 часов)*

*Ходьба*

Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

*Бег*

Старт, стартовый разгон. Бег с низкого старта. Бег на 100 м – 2 раза. На скорость 60 м – 3 раза. Равномерный бег до 4 минут. Кроссовый бег 500 м., 1000 м. Встречные эстафеты. Бег на 80 м. с преодолением препятствий.

*Прыжки.*

Запрыгивания на препятствия высотой 60— 80 см. Во время бега прыжки вверх на баскет-

больное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в

полете. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 40 см, движение рук ног в полете

*Метание*

Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.

Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.

**Тема 2. Гимнастика (16 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

 История развития гимнастики.

Инструктаж по технике безопасности во время занятий по гимнастике.

*(Практические занятия 15 часов)*

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, на снарядах*

Упражнения на осанку;

Дыхательные упражнения;

Упражнения на расслабление мышц;

Упражнения со скалками;

Упражнения на гимнастической скамейке;

*Упражнения на гимнастической стенке*

*Акробатические упражнения*

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

*Простые и смешанные висы и упоры*

*Переноска груза и передача предметов*

*Лазание и перелезание.*

*Равновесие.*

*Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.*

**Тема 3. «Подвижные и спортивные игры» (14ч.)**

*Волейбол.*

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

*Баскетбол*

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Тема 4 *.*Дартс (2 часа)**

Правила игры в дартс.

Правила игры: 501.

**Тема 5. Настольный теннис (2 часа)**

Отработка подачи в игре.

**Тема 6. «Лыжная подготовка» (18 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

История развития лыж. Инструктаж по технике безопасности.

*(Практические занятия 17 часов)*

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход

Совершенствование торможения «плугом»

Подъем «полуёлочкой». «полулесенкой».

Развитие быстроты на отрезках 40-60 м (5-6 раз за урок)

150 м 3 раза за урок

Непрерывное передвижение

Девочки 2 км

Мальчики 3 км

Лыжные эстафеты на кругах 300-400м.

Игры на лыжах «Слалом», «Подбери флажок», « пустое место», « Метко в цель».

**Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся:**

**Обучающиеся должны знать:**

* когда выполняются штрафные броски, сколько раз в баскетболе;
* как правильно выполнять размыкания уступами;
* как перестроиться из колонны по одному и колонну по два, по три;
* как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
* значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
* как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
* требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
* правила соревнований и правила игр;
* знать права и обязанности игроков во время игр.

**Обучающиеся должны уметь:**

* подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
* различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
* выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги";
* различать фазы опорного прыжка;
* выполнять передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;
* выполнять метание малого мяча на дальность с разбега; толкание мяча с места;
* выполнять простейшие комбинации на скамейке с мячом;
* пройти в быстром темпе 20—30 мин;
* выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
* координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе;
* применять комбинированное торможение лыжами и палками;
* преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
* предупреждать травмы;
* выполнять правила игр.
* ходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
* выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги";

 выполнять толкание набивного мяча с места.

* выполнять верхнюю прямую подачу в волейболе;
* играть в волейбол;
* выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзину двумя руками от груди с места в баскетболе.

**XIII.Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока за год** | **Номер раздела** | **Название раздела (кол-во часов)** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовленности****(знать, уметь, владеть, формируемые компетенции)** | **Тип урока** | **Номер урока по разделу** | **Дата проведения урока****планируемая** | **Дата проведения урока фактическая** | **Примечание** |
|  | **1** | **Легкая атлетика****(18ч.)** | Инструктаж по правилам поведения учащихся в спортзале и на спортплощадке в 1 четверти. | *Формируемые компетенции:* коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.Знать требования инструкций.Уметь соблюдать правила поведения в спортзале.Владеть навыками безопасного поведения | урок усв. новых знаний |  | 02.09.18г |  |  |
|  |  |  | Продолжительная ходьба в различном темпе. | Знать правила ходьбы. Уметь демонстрировать технику ходьбы Владеть техникой ходьбы с остановками для выполнения заданий. | урок актуализации знаний и умений |  | 06.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость 60 м | Знать правила подготовки к бегу на 60 м.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 11.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Кроссовый бег(500-1000 м). | Знать правила подготовки к кроссовому бегу.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время. Владеть правильным дыханием. | урок усв. новых знаний |  | 13.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость 100м с низкого старта. | Знать правила выполнения низкого старта.Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта  Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 18.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Эстафетный бег 4х60м. | Знать правила эстафетного бегаУметь демонстрировать финальное усилие в бегеВладеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 20.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 40 см, движение рук ног в полете. | Знать правила выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения прыжка | урок усв. новых знаний |  | 25.09.18г.  |  |  |
|  |  |  | Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 40 см, движение рук ног в полете. | Знать правила выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.Владеть техникой выполнения прыжка | урок актуализации знаний и умений |  | 27.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Метание мяча из положения лежа. | Знать правила метания мяча из положения лёжа.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега Владеть техникой выполнения метания из положения лёжа. | урок усв. новых знаний |  | 02.10.18г |  |  |
|  |  |  | Метание набивного мяча (2 – 3 кг) | Знать правила метания набивного мяча.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок усв. новых знаний |  | 05.10.18г. |  |  |
|  | **2** | **Спортивные и подвижные игры( 14часов)** | *Волейбол* | 1,2 | 09.10.18г.12.10.18г. |  |  |
| Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.  | Знать правила верхней передачи в волейболе. Уметь выполнять передачиВладеть правилами игры в волейбол. | урок усв. новых знаний |
|  |  |  | Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения впе- ред в стороны.  | Знать правила нижней подачи в волейболе. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.Владеть правилами игры волейбол. | урок усв. новых знаний | 3,4 | 15,10,18г.19.10.18г. |  |  |
|  |  |  | *Баскетбол* |  | 22.10.18г. |  |  |
| Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой;  | Знать правила остановки прыжком после ведения мяча.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний |
|  |  |  | Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; | Знать правила ловли и передачи мяча от груди 2-мя руками в движении.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний |  | 25.10.18г |  |  |
|  | **3** | **Гимнастика****(16 ч.)** | Инструктаж по правилам безопасности во 2 четверти.Общеразвивающие и корри- гирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения. | Знать правила безопасности, правила выполнения упражнений на осанку, дыхательных упражнений.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний |  | 06.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.  | Знать правила выполнения упражнений в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний |  |  08.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с гимнастическими палками. | Знать правила подбрасывания и ловли палки.Уметь выполнять прыжки, знать правила ТБ и страховку Владеть навыками подбрасывания палки. | урок усв. новых знаний |  | 12.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с большими обручами | Знать правила выполнения упражнений с предметами: с большими обручамиУметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний |  | 15.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с малыми и набивными мячами. | Знать правила выполнения упражнений с предметами: с малыми и набивными мячами.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний |  | 19.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: упражнения на гимнастической скамейке. | Знать правила выполнения упражнений на гимнастической скамейке.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний |  | 23.11.18г |  |  |
|  |  |  | Упражнения на гимнастической стенке. | Знать правила выполнения упражнений на гимнастической стенкеУметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 7,8 | 26.11.18г.30.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Акробатические упражнения (элементы, связки): стойка на руках (с помощью) для мальчиков, переворот боком. | Знать правила выполнения стойку на руках.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 9 | 03.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Акробатические упражнения (элементы, связки): стойка на руках (с помощью) для мальчиков, переворот боком. | Знать правила выполнения стойку на руках.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 10 | 07.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Простые и смешанные висы и упоры | Знать правила выполнения простых и смешанных висов и упоров.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 11 | 10.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Переноска груза и передача предметов | Знать правила переноски груза и передачи предметов.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 12 | 14.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов и перелазание через препятствия.  | Знать правила лазанья по гимнастической стенке вверх, вниз, по канату и перелазания через препятствия. Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 13,14 | 17.12.18г.18.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча повороты на гимнастической скамейке. | Знать правила упражнений на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча повороты на гимнастической скамейке.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 15,16 | 24.12.18г.28.12.18г. |  |  |
|  | **4** | **Лыжная подготовка****(20 ч.)** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.Уметь соблюдать правила поведения в на улице.Владеть навыками безопасного поведения | урок актуализации знаний и умений | 1 | 14.01.18г. . |  |  |
|  |  |  | Соверщенствование двухшажного хода. | Знать технику выполнения шага.Уметь передвигаться одновременным двушажным ходом.Владеть техникой движения руками во время скольжения. | урок актуализации знаний и умений | 2,3 | 18.01.19г. 21.01.19г. |  |  |
|  |  |  | Совершенствование изученных лыжных ходов. | Знать технику выполнения изученных лыжных ходов.Уметь выполнять одновременный бесшажный и одношажный ходы.Владеть техникой движения руками во время скольжения. | урок актуализации знаний и умений | 4,5 | 25.01.19г.28.01.19г.  |  |  |
|  |  |  | Совершенствование торможения «плугом» | Знать правила торможения «плугом».Уметь выполнять. томожение «плугом»Владеть техникой движения руками во время скольжения. | урок актуализации знаний и умений | 6 | 01.02.19г  |  |  |
|  |  |  | Подъём «полуелочкой» | Знать технику подъёма «полуёлочкой».Уметь пользоваться правилами спуска в низкой стойке.Владеть приемами изученного подъёма. | урок усв. новых знаний | 7 | 08.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Совершенствование подъёма «полуелочкой» | Знать технику подъёма «полуёлочкой».Уметь пользоваться правилами спуска в низкой стойке.Владеть приемами изученного подъёма. | урок актуализации знаний и умений | 8 | 04.02.19г.  |  |  |
|  |  |  | Подъём «полулесенкой» | Знать технику подъёма «полулесенкой».Уметь пользоваться правилами спуска в низкой стойке.Владеть приемами изученного подъёма. | урок усв. новых знаний | 9 | 11.02.19г.  |  |  |
|  |  |  | Совершенствование подъёма «полулесенкой» | Знать технику подъёма «полулесенкой».Уметь пользоваться правилами спуска в низкой стойке.Владеть приемами изученного подъёма. | урок актуализации знаний и умений | 10 | 15.02.19г  |  |  |
|  |  |  | Передвижение на лыжах: девочки до 2км, мальчики до 3км. | Знать как правильно передвигаться на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага | урок актуализации знаний и умений | 11-13 | 18.02.19г. 22.02.19г.25.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Лыжные эстафеты (по кругу). | Знать правила участия в лыжных эстафетах.Уметь: выполнять передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).Владеть техникой передачи эстафеты. | урок актуализации знаний и умений | 14-16 | 01.03.19г. 04.03.19г 07.03.19г.,  |  |  |
|  |  |  | Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м 150 м. 3 раза за урок | Знать правила участия в лыжных эстафетах .Уметь: выполнять передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).Владеть техникой передачи эстафеты. | урок актуализации знаний и умений | 17,18 | 11.03.19г.,15.03.19г. |  |  |
|  |  | **Спортивные и подвижные игры** | *Баскетбол* | 1 | 18.03.19г.. |  |  |
| Передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. | Знать правила остановки прыжком после ведения мяча.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений |
|  |  |  | Инструктаж по правилам безопасности в 4 четверти. Ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках | Знать правила безопасности, правила остановки прыжком после ведения мяча.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений | 2 | 22.03.19г01.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча | Знать правила ловли и передачи мяча от груди 2-мя руками в движении.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений | 3 | 05.04.19г |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча) | Знать правила ведения мяча с изменением высоты отскока.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений | 4 | 08.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. | Знать правила ведения мяча после ловли мяча с остановкой.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений | 5 | 12.04.19г . |  |  |
|  |  |  | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | Знать правила бросков мяча после остановки.Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений | 6 | 22.04.19г.  |  |  |
|  | **5** | **Настольный тениис (2 ч)** | Отработка подачи в теннисе. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь играть в настольный теннис.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | урок компл. применения знаний и умений | 1,2 | 26.04.19г.30.04.19г.   |  |  |
|  | **6** | **Дартс (2ч)** | Игра в настольный теннис. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь играть в настольный теннис.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | уроки актуализации знаний и умений | 3,4 | 03.05.19г06.05.19г  |  |  |
|  |  |  | *Волейбол* | уроки актуализации знаний и умений | 1,2 | 10.05.19г.13.05.19г  |  |  |
| Игра в волейбол. | Знать правила игры, расстановку игроков и их перемещение на площадке. Уметь играть в пионербол.Владеть правилами игры в пионербол. |
|  |  | **Легкая атлетика** | Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность | Знать правила толкания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель.Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок усв. новых знаний | 1 | 17.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Бег 60м с низкого старта. | Знать технику низкого старта.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время, демонстрировать технику низкого стартаВладеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений | 2 | 20.05.19г |  |  |
|  |  |  | Эстафета 4х60м. | Знать правила эстафетного бега.Уметь демонстрировать финальное усилие в бегеВладеть правильным дыханием. | урок закрепления | 3 | 24.05.19г. |  |  |
| 51 |  |  | Челночный бег 4 х 9 | Знать правила выполнения челночного бега.Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения прыжка. | урок усв. новых знаний | 4 | 27.05.19г. |  |  |
| 52 |  |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега.Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.Владеть техникой выполнения прыжка. | урок актуализации знаний и умений | 5 | 30.05.19г. |  |  |
| 53 |  |  | Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель.Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок актуализации знаний и умений | 6 | 31.05.19г |  |  |

**XIV.Учебно-тематический план**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего****часов** | **Теоретические** **занятия** | **Практические** **занятия** |
| 1 | Легкая атлетика | 18 | 2 | 16 |
| 2 | Гимнастика | 16 | 1 | 15 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 14 | 1 | 13 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 | 1 | 17 |
| 5 | Настольный теннис | 2 | - | 2 |
| 6 | Дартс | 2 | - | 2 |
|  | **Итого** | **70** | **5** | **65** |

**XV.Содержание учебного предмета**

**8 класс**

**Тема 1. «Лёгкая атлетика» (18 часов)**

*(Теоретические занятия 2 часа)*

 Инструктаж по технике безопасности во время занятий по общей физической подготовке.

*(Практические занятия 16 часов)*

*Ходьба*

Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов

ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках

*Бег*

На скорость 60 м – 4 раза. Бег в медленном темпе до 8-12 минут. Кроссовый бег 500 м., 1000 м. Эстафета 4 по100 м.

*Прыжки*

 Прыжки в длину с места, выпрыгивание с набивными мячами вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжок в длину с места, прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с небольшого разбега; с места. сотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с.)

*Метание*

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в

коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

**Тема 2. «Гимнастика» (16 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

История развития гимнастики.

Инструктаж по технике безопасности во время занятий по гимнастике.

*(Практические занятия 15 часов)*

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, на снарядах*

Упражнения на осанку;

Дыхательные упражнения;

Упражнения на расслабление мышц;

Упражнения со скалками;

Упражнения на гимнастической скамейке;

*Упражнения на гимнастической стенке*

*Акробатические упражнения*

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки*).*

*Простые и смешанные висы и упоры*

*Переноска груза и передача предметов*

*Лазание и перелезание.*

*Равновесие.*

*Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.*

**Тема 3. Подвижные и спортивные игры. (14 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

Инструктаж по технике безопасности.

*Баскетбол (8 часов)*

 *(Практические занятия 7 час)*

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

*Волейбол (5 часов)*

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Приеми передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

**Тема 4. Лыжная подготовка (18 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

История развития лыж. Инструктаж по технике безопасности.

*(Практические занятия 17 часов)*

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот «упором» месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное пере-

движение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150— 200 м (1-2 - девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

**Тема 5 *.*Настольный теннис (2 часа)**

Упражнения с мячом:

Подбивание мяча ракеткой после отскока вначале на месте, в движении, подбрасывание мяча и ловля, отбивание мяча после отскока стены и пола. Двухсторонняя игра.

**Тема 6 *.*Дартс (2 часа)**

Правила игры в дартс.

**Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся:**

**Обучающиеся должны знать:**

* правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
* каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.
* влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
* как правильно проложить учебную лыжню;
* температурные нормы для занятий на лыжах.; понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
* что такое фигурная маршировка;
* требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами;
* фазы опорного прыжка;
* приемы закаливания во все времена года;
* как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе;
* простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, мета­нию;
* правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
* как измерять давление, пульс;
* как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

**Обучающиеся должны уметь:**

* соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
* выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
* принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений в волейболе;
* выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом, ведение мяча в беге, броски в движении и на месте с различных положений и расстояния;
* изменять направление движения по команде;
* выполнять опорный прыжок через козла с поворотами «налево», «направо», «на 90 градусов»;
* выполнять комбинации на гимнастической стенке;
* проводить анализ выполненного движения;
* бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;
* выполнять прыжки в длину, высоту, метать;
* толкать набивной мяч;
* выполнять на лыжах поворот "упором";
* сочетать попеременные ходы с одновременными;
* преодолевать на лыжах до 2,5 к м (девочки), до 3,5 км (мальчики);
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**XVI.Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока за год** | **Номер раздела** | **Название раздела (кол-во часов)** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовленности****(знать, уметь, владеть, формируемые компетенции)** | **Тип урока** | **Номер урока по разделу** | **Дата проведения урока****планируемая** | **Дата проведения урока фактическая** | **Примечание** |
|  | **1** | **Лёгкая атлетика****(18 ч.)** | Инструктаж по правилам поведения учащихся в спортзале и на спортплощадке в 1 четверти. | *Формируемые компетенции:* коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.Знать: правила безопасности на уроках л/а.Уметь соблюдать правила поведения в спортзале.Владеть навыками безопасного поведения | урок усв. новых знаний |  | 02.09.18г |  |  |
|  |  |  | Ходьба с выполнением различных заданий. | Знать правила ходьбы. Владеть техникой ходьбыУметь демонстрировать технику ходьбы | урок актуализации знаний и умений |  | 06.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Кросс на слабопересеченной местности на 500-1000 м. | Знать правила подготовки к кроссовому бегу.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений | 3 | 11.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег 30м на скорость.  | Знать правила выполнения низкого старта.Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта Владеть правильным дыханием. | урок контроля знаний и умений | 4 | 13.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег 60м на скорость.  | Знать правила выполнения низкого старта.Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта Владеть правильным дыханием. | урок контроля знаний и умений | 5 | 18.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Эстафета 4х100м. | Знать правила эстафетного бега.Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений | 6 | 20.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега | Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега способом «перешагивание».Уметь прыгать в длину с разбега способом «перешагивание», Владеть техникой выполнения прыжка | урок контроля знаний и умений | 7 | 25.09.18г.  |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Знать правила выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения прыжка | урок актуализации знаний и умений | 8 | 27.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок контроля знаний и умений | 9 | 02.10.18г |  |  |
|  |  |  | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову. | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок актуализации знаний и умений | 10 | 05.10.18г. |  |  |
|  | **2** | **Подвижные и спортивные игры****(14ч.)** | *Волейбол* |
| Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры.  | Знать наказания в волейболе. Уметь выполнять передачиВладеть правилами игры в волейбол. | урок усв. новых знаний | 1 | 09.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | Знать правила приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах в волейболе. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.Владеть правилами игры волейбол. | урок усв. новых знаний | 2 | 12.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Верхняя прямая передача в прыжке.  | Знать наказания в волейболе. Уметь выполнять передачиВладеть правилами игры в волейбол. | урок усв. новых знаний | 3 | 15.10.18г. |  |  |
|  |  |  |  Прямой нападающий удар через сетку. Блок | Знать правила выполнения прямого нападающего удара через сетку, как выполнять блок в волейболе. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.Владеть правилами игры волейбол. | урок усв. новых знаний | 4 | 19.10.18г. |  |  |
|  |  |  | *Баскетбол* |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.  | Знать правила ведения мяча с передачей, правила ловли мяча. Знать правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 1 | 22.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.  | Знать правила передачи мяча двумя руками от груди в парах. Знать правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 2 |  25.10.18г. |  |  |
|  | **3** | **Гимнастика****(16ч.)** | Инструктаж по правилам поведения во 2 четверти.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения. | Знать правила выполнения упражнений на осанку, дыхательных упражнений.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 1 | 06.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.  | Знать правила выполнения упражнений в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 2 | 08.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с гимнастическими палками. | Знать правила подбрасывания и ловли палки.Уметь выполнять прыжки, знать правила ТБ и страховку Владеть навыками подбрасывания палки. | урок усв. новых знаний | 3 | 12.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с большими обручами | Знать правила выполнения упражнений с предметами: с большими обручамиУметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 4 | 15.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с малыми и набивными мячами. | Знать правила выполнения упражнений с предметами: с малыми и набивными мячами.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 5 | 19.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: упражнения на гимнастической скамейке. | Знать правила выполнения упражнений на гимнастической скамейке.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 6 | 23.11.18г |  |  |
|  |  |  | Упражнения на гимнастической стенке. | Знать правила выполнения упражнений на гимнастической стенкеУметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 7,8 | 26.11.18г.30.11.18г.. |  |  |
|  |  |  | Акробатические упражнения (элементы, связки): кувырок назад из положения сидя (мальчики); поворот направо и налево из положения "мост" (девочки*).* | Знать правила выполнения кувырка назад из положения сидя, правила стойки на голове с согнутыми руками.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 9 | 03.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Акробатические упражнения (элементы, связки): стойка на голове с согнутыми ногами (— мальчики; поворот направо и налево из положения "мост" (девочки*).* | Знать правила выполнения кувырка назад из положения сидя, правила стойки на голове с согнутыми руками.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 10 | 07.12.18г  |  |  |
|  |  |  | Простые и смешанные висы и упоры | Знать правила выполнения простых и смешанных висов и упоров.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 11 | 10.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Переноска груза и передача предметов | Знать правила переноски груза и передачи пред- метов.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 12 | 14.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов и перелазание через препятствия.  | Знать правила лазанья по гимнастической стенке вверх, вниз, по канату и перелазания через препятствия. Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 13,14 | 17.12.18г.18.12.18г.. |  |  |
|  |  |  | Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча повороты на гимнастической скамейке. | Знать правила упражнений на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча повороты на гимнастической скамейке.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 15,16 | 24.12.18г.28.12.18г. |  |  |
|  | **4** | **Лыжная****подготовка****(18 ч.)** | Инструктаж по правилам безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.Уметь соблюдать правила поведения в на улице.Владеть навыками безопасного поведения | урок усв. новых знаний | 1 | 14.01.18г.  |  |  |
|  |  |  | Поворот «упором». | Знать технику выполнения поворота. Уметь выполнять поворот «упором».Владеть техникой движения руками во время скольжения. | урок усв. новых знанийурок актуализации знаний и умений | 2,3 | 18.01.19г. 21.01.19г. |  |  |
|  |  |  | Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах. | Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, технику классического хода на лыжах, скользящего шага.Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага | урок компл. применения знаний и умений | 4-6 | 25.01.19г.28.01.19г. 01.02.19г  |  |  |
|  |  |  | Одновременный двухшажный ход на лыжах. | Знать, как правильно передвигаться на лыжах коньковым ходом. Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага. | урок контроля знаний и умений | 7 | 08.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Сочетание различных лыжных ходов. | Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки.Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага | урок актуализации знаний и умений | 8-10 | 04.02.19г. 11.02.19г. 15.02.19г  |  |  |
|  |  |  | Комбинированное торможение лыжами и палками. | Знать правила комбинированного торможения лыжами и палками.Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага | урок усв. новых знаний | 11 | 18.02.19г.  |  |  |
|  |  |  | Правильное падение при прохождении спусков | Знать правила падения при прохождении спусков.Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага | урок усв. новых знанийурок актуализации знаний и умений | 12,13 | 22.02.19г.25.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Преодоление на лыжах: девочки-до 2 км, мальчики-до2,5 км. | Знать, как правильно передвигаться на лыжах 2, км (девочки), 2,5 км (мальчики).Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага | урок контроля знаний и умений | 14-16 | 01.03.19г. 04.03.19г 07.03.19г.,  |  |  |
|  |  |  | Лыжные эстафеты по кругу. | Знать правила участия в лыжных эстафетах.Уметь выполнять передвижение в быстром темпе на скоростьВладеть техникой передачи эстафеты. | урок актуализации знаний и умений | 17,18 | 11.03.19г.,15.03.19г. |  |  |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры** | *Баскетбол(6 ч)* |
| Инструктаж по правилам безопасности в 4 четверти.Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.  | Знать правила ведения мяча и бросков по корзине. Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 1 | 18.03.19г. |  |  |
| 39 |  |  | Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.  | Знать правила бросков мяча в корзину. Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 2 | 22.03.19г |  |  |
| 40 |  |  | Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Подбирание отскочившего мяча от щита. | Знать правила подбирания отскочившегося мяча. Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 3 | 01.04.19г. |  |  |
| 41 |  |  |  Учебная игра | Знать правила разучиваемых игр. Знать правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений | 4-6 | 05.04.19г08.04.19г. 12.04.19г. |  |  |
| 42 |  |  | Игра пионербол. Инструктаж по технике безопасности в 4 четверти. | Знать правила игр и технику безопасности при их проведенииУметь распределять силу на дистанции при передвижении на лыжах.Владеть правилами игры. | урок актуализации знаний и умений | 10 | 22.04.19г  |  |  |
| 43 |  |  | Игра баскетбол | Знать правила разучиваемых игр. Знать правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 11-13 | 26.04.19г.30.04.19г. 03.05.19г. |  |  |
| 44 | **5** | **Настольный теннис****(2ч)** | Игра в настольный теннис. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь играть в настольный теннис.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | урок усв. новых знаний | 1 | 06.05.19г. |  |  |
| 45 |  |  | Игра в настольный теннис (в парах). | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь играть в настольный теннис.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | компл. применения знаний и умений | 2 | 10.05.19г |  |  |
| 46 | **6** | **Дартс (2ч)** | Игра в настольный теннис. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь играть в настольный теннис.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | уроки актуализации знаний и умений | 3,4 | 13.05.19г .17.05.19г. |  |  |
| 47 |  |  | *Волейбол(2ч)* |
| Верхняя передача мяча после пе ремещения вперед, вправо, влево.  | Знать правила верхней передачи мяча в волейболе. Уметь выполнять передачи.Владеть правилами игры в волейбол. | урок усв. новых знаний | 1 | 20.05.19г. |  |  |
| 48 |  |  | Передача мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. | Знать правилапередачи мяча в зонах в волейболе. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.Владеть правилами игры волейбол. | урок усв. новых знаний | 2 | 24.05.19г. |  |  |
| 49 |  | **Легкая атлетика****( 8ч.)** | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. | Знать правила по технике безопасности во время занятий, технику дыхания.Уметь выполнять прыжок.Владеть техникой. | урок актуализации знаний и умений | 1 | 27.05.19г. |  |  |
| 50 |  |  | Кросс 500,1000м. | Знать правила по технике безопасности во время занятий, технику дыханияУметь пробегать по слабопересеченной местности Владеть правильным дыханием. | урок усв. новых знаний | 2 | 30.05.19г. |  |  |
| 51 |  |  | Бег 60м на скорость. | Знать технику низкого старта.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время. Владеть правильным дыханием. | урок контроля знаний и умений | 3 | 31.05.19г. |  |  |
| 52 |  |  | Эстафета 4х100м. | Знать правила проведения эстафеты.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время, демонстрировать технику низкого стартаВладеть техникой передачи эстафетной палочки. | урок контроля знаний и умений | 4 | 24.05.19г. |  |  |
| 53 |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега.Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. Владеть техникой выполнения прыжка. | урок контроля знаний и умений | 5 | 27.05.19г. |  |  |
| 54 |  |  | Бег 30м на скорость. | Знать технику низкого старта.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время. Владеть правильным дыханием. | урок контроля знаний и умений | 6 | 30.05.19г. |  |  |
| 55 |  |  | Метание мяча на дальность в коридор 10м. | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 7 | 31.05.19г. |  |  |
| 56 |  |  | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор. | Знать правила толкания мяча.Уметь метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок усв. новых знаний | 8 | 31.05.19г. |  |  |

**XVII. Учебно-тематический план 9 «а» класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего****часов** | **Теоретические** **занятия** | **Практические** **занятия** |
| 1 | Легкая атлетика | 18 | 2 | 16 |
| 2 | Гимнастика | 16 | 1 | 15 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 14 | 1 | 13 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 | 1 | 17 |
| 5 | Настольный теннис | 2 | - | 2 |
| 6 | Дартс | 2 | - | 2 |
|  | **Итого** | **70** | **5** | **65** |

1. **Содержание учебного предмета 9 класс**

**Тема 1. Лёгкая атлетика (18 часов)**

*(Теоретические занятия 2 часа)*

 Инструктаж по технике безопасности во время занятий по общей физической подготовке.

*(Практические занятия 17 часов)*

*Ходьба*

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

*Бег*

Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок;

бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500- 1000м по пересеченной мест

ности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

*Прыжки*

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

*Метание*

 Метание малого мяча 150 гр, гранаты с разбега на дальность в коридор шириной 10 м;- толкание ядра 4 кг.

**Тема 2. «Гимнастика» (16 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

Инструктаж по технике безопасности во время занятий по гимнастике.

*(Практические занятия 7часов)*

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, на снарядах*

Упражнения на осанку;

Дыхательные упражнения;

Упражнения на расслабление мышц;

Упражнения со скалками;

Упражнения на гимнастической скамейке;

*Упражнения на гимнастической стенке*

*Акробатические упражнения*

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев).

*Простые и смешанные висы и упоры*

*Переноска груза и передача предметов*

*Лазание и перелезание.*

*Равновесие.*

*Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.*

**Тема 4. Подвижные и спортивные игры. (14 часов)**

*Волейбол*

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сет-

ки; отбивание мяча снизу двумя.

*Баскетбол*

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и

после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении в парах, тройках

Ведение мяча сведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра

**Тема 5 *.*Настольный теннис (2 часа)**

Упражнения с мячом:

Подбивание мяча ракеткой после отскока вначале на месте, в движении, подбрасываниемяча и ловля, отбивание мяча после отскока стены и пола.

Двухсторонняя игра.

**Тема 6 *.*Дартс (2 часа)**

Правила игры в дартс.

Правила игры: 501.

**Тема 5. Лыжная подготовка (18 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

Инструктаж по технике безопасности. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом,

скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыж-

ным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

*(Практические занятия 19 часов)*

Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на параллельных лыжах

Спуск в высокой стойке. Развитие быстроты прохождения дистанций .100 м повтор 4-5 раз. Непрерывное передвижение Девочки 3 км Мальчики 4 км

**Тема 6 *.*Дартс (2 часа)**

Правила игры в дартс.

**Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся:**

**Обучающиеся должны знать:**

* правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма;
* как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде;
* что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятя соревнования по гимнастике;
* что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;
* как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
* виды лыжного спорта; технику лыжных ходов, виды и способы смазки лыж ;
* знать, что значит «тактика игры», роль судьи;
* влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
* что значит "тактика игры", роль судьи.
* выполнять

**Обучающиеся должны уметь:**

* выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
* составить 5—6 упражнений и показать их выполнение обучающимся на уроке;
* лазать в висе на руках по гимнастической стенке;
* подавать команды, показывать их;
* бегать на короткие дистанции 100м, 400м, 800м на скорость;
* прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перекидной»;
* метать мяч на дальность с полного разбега в коридор 10 м;
* выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе на отрезках 50-60 км;
* пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м(юноши);
* преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).
* выполнять правила игр;
* выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар в волейболе;
* блокировать нападающие удары в волейболе;
* передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой в баскетболе.

**XIX.Календарно-тематическое планирование**

 **9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока за год** | **Номер раздела** | **Название раздела (кол-во часов)** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовленности****(знать, уметь, владеть, формируемые компетенции)** | **Тип урока** | **Номер урока по разделу** | **Дата проведения урока****планируемая** | **Дата проведения урока фактическая** | **Примечание** |
|  | **1** | **Лёгкая атлетика****(18 ч.)** | Инструктаж по правилам поведения обучающихся в спортзале и на спортплощадке в 1 четверти. | *Формируемые компетенции:* коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.Знать: правила безопасности на уроках л/а.Уметь соблюдать правила поведения в спортзале.Владеть навыками безопасного поведения | урок актуализации знаний и умений |  | 02.09.18г |  |  |
|  |  |  | Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100м до 200м.Равномерный бег до 10-12 мин. | Знать правила ходьбы в быстром темпе и равномерного бега.Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 06.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Высокий старт. Бег на скорость 60 м. повтор 4 раза | Знать технику высокого старта. Владеть техникой ходьбыУметь демонстрировать технику ходьбы | урок контроля знаний и умений |  | 11.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость 30 м | Знать правила выполнения высокого старта.Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта Владеть правильным дыханием. | урок контроля знаний и умений |  | 13.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Кроссовый бег 800 – 1000м. | Знать правила подготовки к кроссовому бегу.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений | 5,6 | 18.09.18г. 20.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Знать правила выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения прыжка | урок контроля знаний и умений | 7 | 25.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Метание малого мяча 150 гр. с разбега на дальность | Знать правила метания малого мяча с разбега на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок контроля знаний и умений | 8 | 27.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Толкание набивного мяча (1 кг) со скачка | Знать правила толкания набивного мяча со скачка.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок усв. новых знаний | 9 | 02.10.18г |  |  |
|  |  |  | Толкание ядра 4 кг | Знать правила толкания ядра 4 кг.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега. Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок усв. новых знаний | 10 | 09.10.18г. |  |  |
|  | **2** | **Подвижные и спортивные игры** ***(14ч.)*** | *Волейбол* |  |  |  | 05.10.18г. |
|  Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верх- | Знать основные правила игры в волейбол.Уметь выполнять верхнюю подачу в волейболе.Владеть техникой ведения мяча. | урок усв. новых знаний |  | 12.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Верхняя прямая подача в волейболе | Знать основные правила игры в волейбол.Уметь выполнять нижний приём мяча.Владеть техникой ведения мяча. | урок усв. новых знаний |  | 15,10,18г. |  |  |
|  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку с шагом.  | Знать основные правила игры в волейбол.Уметь выполнять верхнюю подачу в волейболе.Владеть техникой ведения мяча. | урок усв. новых знаний |  | 19.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Блокирование мяча. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов.  | Знать основные правила игры в волейбол.Уметь выполнять верхнюю подачу в волейболе.Владеть техникой ведения мяча. | урок усв. новых знаний |  | 22.10.18г. |  |  |
|  |  |  | *Баскетбол* |  |  |  |  |
| Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. | Знать правила поворотов в движении с мячом. Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 1 | 25.10.18г |  |  |
|  |  |  | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при пе редвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча | Знать правила ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении в парах, тройках разучиваемых игр Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 2 | 06.11.18г. |  |  |
|  | **3** | **Гимнастика****(16ч.)** | Инструктаж по правилам поведения во 2 четверти.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения. | Знать правила выполнения упражнений на осанку, дыхательных упражнений.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний |  |  08.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.  | Знать правила выполнения упражнений в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний |  | 12.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с гимнастическими палками. | Знать правила подбрасывания и ловли палки.Уметь выполнять прыжки, знать правила ТБ и страховку Владеть навыками подбрасывания палки. | урок усв. новых знаний |  | 15.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с большими обручами | Знать правила выполнения упражнений с предметами: с большими обручамиУметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний |  | 19.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с малыми и набивными мячами. | Знать правила выполнения упражнений с предметами: с малыми и набивными мячами.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний |  | 23.11.18г |  |  |
|  |  |  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: упражнения на гимнастической скамейке. | Знать правила выполнения упражнений на гимнастической скамейке.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний |  | 26.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Упражнения на гимнастической стенке. | Знать правила выполнения упражнений на гимнастической стенкеУметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 7,8 | 30.11.18г.03.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Акробатические упражнения (элементы, связки): кувырок вперёд из положения сидя на пятках (для мальчиков); поворот вправо-влево из положения «мост» в упор на правое-левое колено (для девочек) | Знать правила выполнения кувырка назад из положения сидя, правила стойки на голове с согнутыми руками.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок усв. новых знаний | 9 | 07.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Акробатические упражнения (элементы, связки): стойка на голове с опорой на руки (для мальчиков), поворот вправо-влево из положения «мост» в упор на правое-левое колено (для девочек) | Знать правила выполнения кувырка назад из положения сидя, правила стойки на голове с согнутыми руками.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 10 | 10.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Простые и смешанные висы и упоры | Знать правила выполнения простых и смешанных висов и упоров.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 11 | 14.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Переноска груза и передача предметов | Знать правила переноски груза и передачи пред- метов.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 12 | 17.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов и перелазание через препятствия.  | Знать правила лазанья по гимнастической стенке вверх, вниз, по канату и перелазания через препятствия. Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 13,14 | 18.12.18г.24.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча повороты на гимнастической скамейке. | Знать правила упражнений на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча повороты на гимнастической скамейке.Уметь выполнять упражнения. Владеть навыками выполнения упражнений. | урок актуализации знаний и умений | 15,16 | 28.12.18г.14.01.18г. . |  |  |
|  | **4** | **Лыжная****подготовка****(18 ч.)** | Инструктаж по правилам безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.Уметь соблюдать правила поведения в на улице.Владеть навыками безопасного поведения | урок актуализации знаний и умений |  | 18.01.19г.  |  |  |
|  |  |  | Совершенствование одновременного одношажного хода. | Знать правила выполнения одновременного одношажного хода.Уметь соблюдать правила поведения в на улице.Владеть навыками безопасного поведения | урок актуализации знаний и умений |  | 21.01.19г.  |  |  |
|  |  |  | Совершенствование техники изученных ходов | Знать технику выполнения изученных ходов. Уметь выполнять поворот «упором».Владеть техникой движения руками во время скольжения. | урок усв. новых знаний |  | 25.01.19г.  |  |  |
|  |  |  | Совершенствование техники изученных ходов | Знать технику выполнения изученных ходов. Уметь выполнять поворот «упором».Владеть техникой движения руками во время скольжения. | урок усв. новых знаний | 4,5 | 28.01.19г.01.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Поворот на параллельных лыжах | Знать технику выполнения поворота. Уметь выполнять поворот «упором».Владеть техникой движения руками во время скольжения. | урок контроля знаний и умений | 6,7 | 08.02.19г.04.02.19г.  |  |  |
|  |  |  | Спуск в средней и высокой стойках  | Знать как правильно выполнять спуск в средней и высокой стойкахУметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 8,9 | 11.02.19г. 15.02.19г.  |  |  |
|  |  |  | Прохождение на скорость 100м. | Знать технику безопасностина уроках лыжной подготовки.Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой быстрого шага | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 10,11 | 18.02.19г. 22.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Прохождение на скорость 200-300м. (девушки),400-500 м (юноши) | Знать технику безопасностина уроках лыжной подготовки.Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой быстрого шага | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 12,13 | 25.02.19г.01.03.19г.  |  |  |
|  |  |  | Непрерывное передвижение:Девочки – 3 кмМальчики – 4 км | Знать как правильно передвигаться на лыжах 3, км (девочки), 4, км (мальчики).Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага | урок контроля знаний и умений | 14,15 | 04.03.19г 07.03.19г.,  |  |  |
|  |  |  | Прохождение дистанции 2 км. | Знать как правильно передвигаться на лыжах эУметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага | урок контроля знаний и умений | 16 | 11.03.19г. |  |  |
|  |  |  | Лыжная эстафета по кругу. | Знать правила участия в лыжных эстафетах.Уметь выполнять передвижение в быстром темпе на скоростьВладеть техникой передачи эстафеты. | урок актуализации знаний и умений | 17,18 | 15.03.19г.18.03.19г.. |  |  |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры** | *Баскетбол* |  |  |  |  |
| Инструктаж по правилам безопасности в 4 четверти.Ведение мяча сведение мяча с изменением направлений | Знать правила ведения мяча сведение мяча с изменением направлений Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знанийурок компл. применения знаний и умений | 3,4 | 22.03.19г01.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Броски мяча в корзину с различных положений | Знать правила бросков мяча в корзину с различных положений Знать правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений | 5,6 | 05.04.19г08.04.19г.  |  |  |
|  |  |  | Учебная игра | Знать правила разучиваемых игр. Знать правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок компл. применения знаний и умений | 7,8 | 12.04.19г22.04.19г.  |  |  |
|  | **5** | **Дартс (2часа)** | Игра в дартс | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в дартс.Владеть правилами игры в дартс. | урок актуализации знаний и умений | 1,2 | 03.05.19г |  |  |
|  | **6** | **Настольный теннис****(2ч)** | Игра в настольный теннис. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь играть в настольный теннис.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | урок актуализации знаний и умений | 1,2 | 10.05.19г.13.05.19г |  |  |
|  |  |  | *Волейбол* |  |  |  | 26.04.19г.30.04.19г.   |
| Блокирование мяча. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз). | Знать основные правила игры в волейбол.Уметь выполнять верхнюю подачу в волейболе.Владеть техникой ведения мяча. | компл. применения знаний и умений |  |  06.05.19г  |  |  |
|  |  |  | Учебная игра волейбол. | Знать основные правила игры в волейбол.Уметь выполнять прямой нападающий удар через сетку с шагом, блокирование мяча.Владеть техникой ведения мяча. | урок актуализации знаний и умений |  |  10.05.19г. |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика** | ТБ на уроках лёгкой атлетики | Знать: правила безопасности на уроках л/а.Уметь соблюдать правила поведения в спортзале.Владеть навыками безопасного поведения | урок систематизации и обобщения знаний и умений |  | 13.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Высокий старт. Бег на скорость 30 м.  | Знать технику высокого старта. Владеть техникой ходьбыУметь демонстрировать технику ходьбы | урок контроля знаний и умений |  | 15.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость 60 м. | Знать правила выполнения высокого старта.Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта Владеть правильным дыханием. | урок контроля знаний и умений |  | 17.05.19г |  |  |
|  |  |  | Бег на средние дистанции (800 м)  | Знать правила подготовки к кроссовому бегу.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть правильным дыханием. | урок систематизации и обобщения знаний и умений |  | 20.05.19г |  |  |
|  |  |  | Кроссовый бег 800м., 1000м. | Знать правила подготовки к кроссовому бегу.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть правильным дыханием. | урок контроля знаний и умений |  | 24.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Толкание ядра (4 кг) | Знать правила толкания ядра 4 кг.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега. Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок усв. новых знаний |  | 27.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Прыжки с разбега способом «согнув ноги» | Знать правила выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения прыжка | урок актуализации знаний и умений |  | 30.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Метание на дальность | Знать правила метания на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок усв. новых знаний |  | 31.05.19г |  |  |

**XX.Учебно-тематический план 11 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1. | Легкая атлетика | 18 | 2 | 16 |
| 2. | Гимнастика | 17 | 1 | 16 |
| 3. | Спортивные игры | 13 | 2 | 11 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 | 1 | 17 |
| 5. | Настольный теннис | 2 | - | 2 |
| 6. | Дартс | 2 | - | 2 |
|  | Итого | 70 | 5 | 65 |

**XXI.Содержание учебного предмета 11 класс**

**Тема № 1 «Легкая атлетика» (18 часов)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Основы знаний: История развитие легкой атлетики. Инструктаж по ТБ во время уроков физической подготовки.

*Практические занятия (16 часов)*

*Бег*

Низкий старт до 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе 10 минут. На скорость 60 м – 4 раза. Кроссовый бег 800 м. - девочки, 1000 м - мальчики.

*Прыжки*

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Прыжок в высоту способом «перешагивания; прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»

*Метание*

Метание мяча на дальность с места малого мяча 150 гр, гранаты с разбега на дальность в коридор шириной 10 м;

**Тема № 2 «Гимнастика» (17 часов)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Основы знаний: История развития гимнастики. Инструктаж по ТБ во время уроков по гимнастике.

*Практические занятия (15 часов)*

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе (мал.) Отжимание от скамейки девочки. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие гибкости, координации движения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по гимнастической скамейке, лестнице. Акробатические упражнения. Кувырок вперед из положения сидя на пятках (мальчики). Толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки (мальчики).Из положения «мост» поворот направо, налево в упор на правое-левое колено (девочки) (сильным – в упор присев).Комбинация из ранее выученных элементов. Упражнения на гимнастической скамейке

**Тема № 3 «Спортивные игры» (13 часов)**

***Волейбол (3 часа)***

*Теоретические занятия(1 час)*

Основы знаний: История развития волейбола. Техника безопасности на уроках по волейболу. Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

*Практические занятия(2 часа)*

Прием мяча снизу у сетки, отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Учебная игра.

Нижняя прямая подача. Повторение приемов мяча снизу, сверху. Игра в парах, тройках, в кругу. Учебная игра.

***Баскетбол (3 часа*)**

*Теоретические занятия(1 час)*

Основы знаний: История развития баскетбола. Инструктаж по ТБ во время игры в баскетбол.

*Практические занятия (2 часа)*

Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. Штрафной бросок. Учебная игра.

***Футбол (6 часов)***

*(Теоретические занятия1 час)*

История развития футбола.

Инструктаж по технике безопасности во время игры в мини- футбол. Влияние занятий футболом на трудовую подготовку.

*(Практические занятия 5 часов)*

Введение мяча; набивание мяча левой и правой ногами; удар с боковой линии;

бросок от ворот; двухсторонняя игра.

**Тема 4. «Лыжная подготовка» (18 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

История развития лыж. Инструктаж по технике безопасности.

*(Практические занятия 17 часов)*

Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на параллельных лыжах.

Спуск в высокой стойке. Развитие быстроты прохождения дистанций

100 м повтор 4-5 раз Непрерывное передвижение Девочки 3 км Мальчики 4 км

**Тема № 5. « Настольный теннис» (2 часа)**

*Теоретические занятия(1 час)*

Основы знаний: История развития настольного тенниса. Инструктаж по ТБ во время игры в настольный теннис.

*Практические занятия(1 час)*

Подбивание мяча ракеткой после отскока вначале на месте, затем в движении, подбрасывание мяча и ловля, отбивание мяча после отскока от стены и пола. Учебная игра. Обучение подаче мяча, отбивание мяча, брошенного партнером о стол, играть в паре на столе без сетки, с сеткой. Правила игры. Учебная игра

**Тема № 6. « Дартс» (2 часа)**

Учебная игра

**Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся:**

**Обучающиеся должны знать:**

* правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
* историческое развитие физической культуры в России;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма;
* как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде;
* что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;
* что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;
* как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
* виды лыжного спорта; технику лыжных ходов, виды и способы смазки лыж;
* знать, что значит «тактика игры», роль судьи;

**Обучающиеся должны уметь:**

* выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
* составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
* выполнять любой опор­ный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на козле;
* лазать в висе на руках по гимнастической стенке;
* подавать команды, показывать их;
* бегать на короткие дистанции 100м, 400м, 800м на скорость;
* прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перекидной»;
* метать мяч на дальность с полного разбега в коридор 10 м;
* выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе на отрезках 50-60 км;
* выполнять правила игр.

**XXII.Календарно-тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока за год** | **Номер раздела** | **Название раздела (кол-во часов)** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовленности****(знать, уметь, владеть, формируемые компетенции)** | **Тип урока** | **Номер урока по разделу** | **Дата проведения урока****планируемая** | **Дата проведения урока фактическая** | **Примечание** |
|  | **1** | **Легкая атлетика****(10 ч.)** | Инструктаж по правилам поведения учащихся в спортзале и на спортплощадке. | *Формируемые компетенции:* коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.Знать: правила безопасности на уроках л/а.Уметь соблюдать правила поведения в спортзале.Владеть навыками безопасного поведения. | урок усв. новых знаний |  | 02.09.18г |  |  |
|  |  |  | Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100м до 300м. | Знать правила ходьбы. Уметь демонстрировать технику ходьбыВладеть техникой ходьбы | урок актуализации знаний и умений |  | 06.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Медленный бег в равномерном темпе до 12 минут. | Знать правила подготовки к медленному бегу.Уметь выполнять медленный бег в равномерном темпе до 12 минут.Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 11.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Кроссовая подготовка 2500м. | Знать правила подготовки к кроссовому бегу.Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 13.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Кроссовая подготовка 2500м. | Знать правила подготовки к кроссовому бегу.Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 18.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег 800 м. | Знать правила подготовки к кроссовому бегу.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Уметь демонстрировать технику низкого старта Владеть правильным дыханием. | урок контроля знаний и умений |  | 20.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Знать правила выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.Владеть техникой выполнения прыжка. | урок контроля знаний и умений |  | 25.09.18г.  |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Знать правила выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.Владеть техникой выполнения прыжка. | урок контроля знаний и умений |  | 27.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Метание мяча на дальность. | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбегаВладеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок усв. новых знаний |  | 02.10.18г |  |  |
|  |  |  | Метание мяча на дальность. | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбегаВладеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок усв. новых знаний |  | 05.10.18г. |  |  |
|  | **2** | **Спортивные игры-*****футбол******(5 ч.)*** | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема. | Знать правила поведения на уроках спортивных игр.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.Владеть техникой ведения мяча. | урок компл. применения знаний и умений |  | 09.10.18г.. |  |  |
|  |  |  | Прием мяча головой. | Знать правила поведения на уроках спортивных игр. Уметь проводить угловой удар.Владеть приёмом мяча головой. | урок компл. применения знаний и уменийурок актуализации знаний и умений |  | 12.10.18г |  |  |
|  |  |  | Отработка пробития штрафного удара. | Знать правила поведения на уроках спортивных игр. Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действияВладеть приёмом мяча головой. | урок усв. новых знаний |  | 15.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Двусторонняя игра в футбол. | Знать правила поведения на уроках спортивных игр; правила игры, расстановку игроков и их перемещение на площадке.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действияВладеть приёмом мяча головой. | урок актуализации знаний и умений |  | 19.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Двусторонняя игра в футбол. | Знать правила поведения на уроках спортивных игр; правила игры, расстановку игроков и их перемещение на площадке.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действияВладеть приёмом мяча головой. | урок актуализации знаний и умений |  | 22.10.18г. |  |  |
|  | **3** | **Гимнастика****(17 ч.)** | Инструктаж по правилам безопасности на уроках гимнастики и спортивных играх во 2 четверти.Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями. | Знать упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. Уметь выполнять подскоки.Владеть техникой удержания мяча. | урок актуализации знаний и умений |  | 25.10.18г |  |  |
|  |  |  | Передвижение в колонне прыжками. | Знать правила движения в колонне.Уметь выполнять задание по инструкции учителяВладеть техникой передвижения в колонне. | урок актуализации знаний и умений |  | 06.11.18г. |  |  |
|  |  |  **Гимнастика**  | Перебрасывание мяча в парах из-за головы снизу от груди. | Знать технику перебрасывания мяча в парах.Уметь правильно перебрасывать мяч.Владеть техникой перебрасывания мяча в парах. | урок актуализации знаний и умений |  |  08.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Ходьба «зигзагом» по ориентирам и зрительным контролем. | Знать правила ходьбы.Уметь ходить «зигзагом» по ориентирам и зрительным контролем.Владеть техникой ходьбы. | урок актуализации знаний и умений |  | 12.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Соединение различных движений с мячом с движением ног и туловища. | Знать правила сочетания движений ног и рук.Уметь выполнять задание по инструкции учителя.Владеть техникой соединения движений с мячом. | урок актуализации знаний и умений |  | 15.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Отработка углового удара. | Знать правила поведения на уроках спортивных игр. Уметь проводить угловой ударВладеть техникой ведения мяча. | урок актуализации знаний и умений |  | 19.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Борьба за предмет: отнять мяч. | Знать правила борьбы за предмет.Уметь выполнять задание на балансировку палки на ладони.Владеть правильной техникой борьбы за мяч. | урок актуализации знаний и умений |  | 23.11.18г |  |  |
|  |  |  | Борьба за предмет: отнять гимнастическую палку. | Знать, как перетягивать гимнастическую палку в парах.Уметь правильно перетягивать палку.Владеть правильной техникой перетягивания палки. | урок контроля знаний и умений |  | 26.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Лазанье в висе на руках по гимнастической стенке. | Знать правила лазанья в висе. Уметь выполнять лазанье в висе на гимнастической стенке.Владеть техникой лазанья. | урок актуализации знаний и умений |  | 30.11.18г.. |  |  |
|  |  |  | Подтягивание в висе на гимнастической стенке. | Знать правила подтягивания на гимнастической стенке. Уметь выполнять подтягивание в висе на гимнастической стенке.Владеть техникой подтягивания. | урок усв. новых знаний |  | 03.12.18г  |  |  |
|  |  |  | Подтягивание в висе на гимнастической стенке. | Знать правила подтягивания на гимнастической стенке. Уметь выполнять подтягивание в висе на гимнастической стенке.Владеть техникой подтягивания. | урок компл. применения знаний и умений |  | 07.12.18г.  |  |  |
|  |  |  | Ходьба отрезка до 10м от ориентира к ориентирам. | Знать правила ходьбы по ориентирам.Уметь выполнять задание по инструкции учителя.Владеть техникой ходьбы | урок актуализации знаний и умений |  | 10.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Опорный прыжок через козла с увеличением высоты снаряда. | Знать технику выполнения прыжка через козла.Уметь выполнять прыжок. Владеть техникой безопасности и страховки. | урок усв. новых знаний |  | 14.12.18г.. |  |  |
|  |  |  | Опорный прыжок через козла с увеличением расстояния мостика от козла. | Знать технику выполнения прыжка через козла.Уметь выполнять прыжок. Владеть техникой безопасности и страховки. | урок контроля знаний и умений |  | 17.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Опорный прыжок через козла с увеличением расстояния мостика от козла. | Знать технику выполнения прыжка через козла.Уметь выполнять прыжок. Владеть техникой безопасности и страховки. | урок актуализации знаний и умений |  | 18.12.18г. . |  |  |
|  |  |  | Подтягивание в висе на гимнастической стенке | Знать правила подтягивания на гимнастической стенке.Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результатВладеть техникой подтягивания. | урок актуализации знаний и умений |  | 24.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Подтягивание в висе на гимнастической стенке | Знать правила подтягивания на гимнастической стенке.Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результатВладеть техникой подтягивания. | урок актуализации знаний и умений |  | 28.12.18г..  |  |  |
|  | **4** | **Лыжная подготовка****(18 ч.)** | Инструктаж по правилам безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки.Уметь соблюдать правила поведения в на улице.Владеть навыками безопасного поведения. | урок актуализации знаний и умений |  | 14.01.18г  |  |  |
|  |  |  | Одновременный одношажный ход. | Знать технику выполнения шага.Уметь передвигаться одновременным одношажным ходомВладеть техникой движения руками во время скольжения. | урок актуализации знаний и умений | 2,3 | 18.01.19г. 21.01.19г. |  |  |
|  |  |  | Поворот на параллельных лыжах. | Знать технику выполнения поворота.Уметь выполнять одновременный одношажный ход, поворот махом на мест,. на параллельных лыжах.Владеть техникой движения руками во время скольжения. | компл. применения знаний и умений | 4,5 | 25.01.19г.28.01.19г.   |  |  |
|  |  |  | Классический ход на лыжах. | Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, технику классического хода на лыжах, скользящего шага. | урок актуализации знаний и умений | 6,7 | 01.02.19г. 04.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Коньковый ход на лыжах. | Знать, как правильно передвигаться на лыжах коньковым ходом.Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 8,99 | 08.02.19г. 11.02.19г.  |  |  |
|  |  |  | Передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60м. | Знать, как правильно передвигаться на лыжах в быстром темпе на отрезках 50-60м.Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага | урок контроля знаний и умений | 10-12 | 15.02.19г 18.02.19г. 22.02.19г.25.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Лыжная эстафета по кругу. | Знать правила участия в лыжных эстафетах.Уметь выполнять передвижение в быстром темпе на скоростьВладеть техникой передачи эстафеты. | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 13-15 | 01.03.19г. 04.03.19г 07.03.19г. |  |  |
|  |  |  | Игры на лыжах. | Знать правила игр и технику безопасности при их проведенииУметь распределять силу на дистанции при передвижении на лыжах.Владеть правилами игры. | урок усв. новых знаний | 16-18 | 11.03.19г.,15.03.19г.18.03.19г  |  |  |
|  |  | **Спортивныеигры*****волейбол******(3 ч.)*** | Инструктаж по правилам безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных играх.Техника игры в волейбол | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в волейбол.Владеть правилами игры в волейбол. | урок актуализации знаний и умений |  | 22.03.19г |  |  |
|  |  |  | Игра волейбол. | Знать правила разучиваемых игр. Знать правила поведения на уроках Уметь играть в волейбол.Владеть правилами игры в волейбол. | урок усв. новых знаний |  | 01.04.19г.. |  |  |
|  |  |  | Игра волейбол. | Знать правила разучиваемых игр. Знать правила поведения на уроках Уметь играть в волейбол.Владеть правилами игры в волейбол. | урок систематизации и обобщения знаний и умений |  | 05.04.19г |  |  |
|  |  | **Спортивныеигры*****баскетбол******(3 ч.)*** | Техника подачи мяча в баскетболе. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок контроля знаний и умений |  | 08.04.19г.  |  |  |
|  |  |  | Игра баскетбол. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок контроля знаний и умений |  | 11.04.19г.15.04.19г |  |  |
|  |  |  | Игра баскетбол. | Знать правила разучиваемых игр Знать правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок систематизации и обобщения знаний и умений |  | 19.04.19г |  |  |
|  | **5** | **Настольный теннис** **(2часа)** | Одиночные учебные игры в теннис. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь играть в настольный теннис.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | урок контроля знаний и умений |  | 22.04.19г |  |  |
|  |  |  | Парные учебные игры в теннис. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь играть в настольный теннис.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | урок систематизации и обобщения знаний и умений |  | 26.04.19г. |  |  |
|  | **6** | **Легкая атлетика****(8 ч.)** | Прыжок в высоту с разбега способом перекидкой. | Знать, как выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перекидкой».Уметь выполнять прыжок.Владеть техникой. | урок актуализации знаний и умений |  | 29.04.19г  |  |  |
|  |  |  | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | Знать, как выполнять бег по заданной местности. | урок актуализации знаний и умений |  | 03.05.19г |  |  |
|  |  |  | Бег 800м на скорость.  | Знать правила по технике безопасности во время занятий, технику дыхания. Уметь демонстрировать технику бега на 800м, технику низкого стартаВладеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 06.05.19г |  |  |
|  |  |  | Бег 400м на скорость. | Знать правила по технике безопасности во время занятий, технику дыхания.Уметь демонстрировать финальное усилие.Владеть правильным дыханием. | урок усв. новых знаний |  | 10.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги».  | Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега.Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. Владеть техникой выполнения прыжка. | урок усв. новых знаний |  | 13.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги».  | Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега.Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения прыжка. | компл. применения знаний и умений |  | 17.05.19г |  |  |
|  |  |  | Метание мяча на дальность в коридор шириной 10м. | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок актуализации знаний и умений |  | 20.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Метание мяча на дальность в коридор шириной 10м. | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок усв. новых знаний |  | 24.05.19г. |  |  |
|  |  | **Спортивныеигры-*футбол******(2 ч.)*** **Игры** | Двусторонняя игра в футбол.  | Знать правила игры в футбол.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действияВладеть навыками игры в футбол. | урок систематизации и обобщения знаний и умений |  | 27.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Двусторонняя игра в футбол.  | Знать правила игры в футбол.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действияТерминология игры Владеть навыками игры в футбол. | урок контроля знаний и умений |  | 28.05.19г. |  |  |
|  |  | **Дартс (2часа)** | Игра в дартс | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в дартс.Владеть правилами игры в дартс. | урок актуализации знаний и умений | 1,2 | 30.05.19г.31.05.19г. |  |  |

**XXIII.Учебно-тематический план 12 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Всего****часов** | **Теоретические** **занятия** | **Практические** **занятия** |
| 1 | Легкая атлетика | 22 | 2 | 20 |
| 2 | Гимнастика | 8 | 1 | 7 |
| 3 | Спортивные игры  | 18 | 2 | 16 |
| 4 | Лыжная подготовка | 20 | 1 | 19 |
| 5 | Дартс | 2 | - | 2 |
|  | **Итого** | **70** | **5** | **65** |

**XXIV.Содержание учебного предмета 12 класс**

**Тема № 1 Легкая атлетика (22 часов)**

*Теоретические занятия (2 часа)*

Основы знаний: История развитие легкой атлетики. Инструктаж по ТБ во время уроков физической подготовки.

*Практические занятия (20 часов)*

*Бег*

Бег в гору и под гору. Бег 100м. Бег на скорость 300 м. Бег на средние дистанции

Кросс 1000-1200м. Бег в медленном темпе 12 - 15 минут

*Прыжки*

Прыжок в длину способом «перекидной» (юноши), «перешагиванием» (девушки).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

*Метание*

Закрепление всех видов метания (в цель, на дальность)

**Тема № 2 Гимнастика (8 часов)**

*Теоретические занятия (1 час)*

Основы знаний: История развития гимнастики. Инструктаж по ТБ во время уроков по гимнастике.

 *Практические занятия (7 часов)*

*Строевые упражнения.*

Синхронное выполнение команд

Выполнение команд «прямо» в колонне, в шеренге

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

Дыхательные упражнения

Упражнения в расслаблении мышц

Упражнения со скакалками

Упражнения на гимнастической скамейке

Упражнения на осанку

*Акробатические упражнения*

Переворот в сторону с 2-3 шагов

Кувырок назад, перекатом назад в стойку на лопатках

**Тема № 3 Спортивные игры (18 часов)**

*Волейбол*

Верхняя передача. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование мяча. Учебная игра.

*Баскетбол*

Ловля высоколетящих мячей. Передача мяча в прыжке. Броски мяча в прыжке. Нападение в тройках. Учебная игра

*Мини-футбол*

Ведение мяча. Набивание мяча левой и правой ногами. Удар с боковой линии

Бросок от ворот. Двухсторонняя игра.

**Тема 4. Лыжная подготовка (20 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

История развития лыж. Инструктаж по технике безопасности.

*(Практические занятия 19 часов)*

Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение на скорость отрезка 100м повтор 4-5 раз. Спуск в высокой стойке. Подъем «ёлочкой». Непрерывное передвижение Девушки 2 км. Юноши 3 км

**Тема 5. Дартс (2 часа)**

Правила игры в дартс. Правила игры: 501.

**Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся:**

**Обучающиеся должны знать:**

* правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма;
* как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде;
* что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;
* как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
* виды лыжного спорта; технику лыжных ходов, виды и способы смазки лыж;
* знать, что значит «тактика игры», роль судьи;

**Обучающиеся должны уметь:**

* составить 5—6 упражнений и показать их выполнение обучающимся на уроке;
* подавать команды, показывать их;
* бегать на короткие дистанции 100м, средние дистанции;
* прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перекидной»;
* метать мяч на дальность;
* выполнять правила игр.

**XXV.Календарно-тематическое планирование 12 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока за год** | **Номер раздела** | **Название раздела (кол-во часов)** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовленности****(знать, уметь, владеть, формируемые компетенции)** | **Тип урока** | **Номер урока по разделу** | **Дата проведения урока****планируемая** | **Дата проведения урока фактическая** | **Примечание** |
|  | **1** | **Легкая атлетика****(20 ч.)** | Инструктаж по правилам поведения учащихся в спортзале и на спортплощадке в 1 четверти. | *Формируемые компетенции:* коммуникативные, информационные, учебно-познавательные. Знать: правила безопасности на уроках л/а.Уметь соблюдать правила поведения в спортзале.Владеть навыками безопасного поведения | урок усв. новых знаний |  | 02.09.18г |  |  |
|  |  |  | Бег в гору и под гору | Знать правила бега в гору и под гору. Уметь демонстрировать технику ходьбыВладеть техникой бега. | урок актуализации знаний и умений |  | 06.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 минут. | Знать правила подготовки к медленному бегу.Уметь выполнять медленный бег в равномерном темпе до 12-15 минут.Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 11.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость 100м. | Знать правила бега на скорость на 100 м.Уметь демонстрировать финальное усилие в бегеВладеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 13.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость 300 м. | Знать правила бега на скорость на 300 м.Уметь демонстрировать финальное усилие в бегеВладеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 18.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Кроссовый бег 1000 – 1200м. | Знать правила подготовки к кроссовому бегу.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время, демонстрировать технику низкого старта.Владеть правильным дыханием. | урок контроля знаний и умений |  | 20.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Знать правила выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения прыжка | урок контроля знаний и умений |  | 25.09.18г.  |  |  |
|  |  |  | Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность) | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок компл. применения знаний и умений |  | 27.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность) | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок компл. применения знаний и умений |  | 02.10.18г |  |  |
|  |  |  | Совершенствование техники метания, толкания | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель, прыгать в длину с разбега Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок компл. применения знаний и умений |  | 05.10.18г. |  |  |
|  | **2** | **Спортивные игры-мину-*футбол******(8 ч.)*** | Прием мяча головой в футболе. | Знать правила поведения на уроках спортивных игр. Уметь проводить угловой удар.Владеть приёмом мяча головой. | урок компл. применения знаний и умений |  | 09.10.18г.. |  |  |
|  |  |  | Отработка пробития штрафного удара. | Знать правила поведения на уроках спортивных игр. Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действияВладеть приёмом мяча головой. | урок компл. применения знаний и уменийурок актуализации знаний и умений |  | 12.10.18г |  |  |
|  |  |  | Двусторонняя игра в футбол. | Знать правила поведения на уроках спортивных игр; правила игры, расстановку игроков и их перемещение на площадке.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действияВладеть приёмом мяча головой. | урок усв. новых знаний | 3,4 | 15.10.18г. |  |  |
|  |  | **Спортивные игры-*волейбол )*** | Верхняя передача и нижний прием мячаИгра в волейбол. | Знать правила подачи мячей. Знать правила поведения на уроках Уметь играть в волейбол.Владеть правилами игры в волейбол. | урок актуализации знаний и умений | 5,6 | 19.10.18г. 22.10.18г. |  |  |
|  | **3** | **Гимнастика** **(8 ч.)** | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики во 2 четверти. | Знать правила движения в колонне.Уметь выполнять задание по инструкции учителяВладеть техникой передвижения в колонне. | урок актуализации знаний и умений | 1 | 25.10.18г |  |  |
|  |  |  **Гимнастика**  | Поворот в сторону с 2-3 шагов | Знать технику перебрасывания мяча в парах.Уметь правильно перебрасывать мяч.Владеть техникой перебрасывания мяча в парах. | урок актуализации знаний и умений | 2 | 06.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Кувырок назад. | Знать правила ходьбы.Уметь ходить «зигзагом» по ориентирам и зрительным контролем.Владеть техникой ходьбы. | урок актуализации знаний и умений | 3 | 08.11.18г |  |  |
|  |  |  | Перекатом назад стойка на лопатках | Знать правила сочетания движений ног и рук.Уметь выполнять задание по инструкции учителя.Владеть техникой соединения движений с мячом. | урок актуализации знаний и умений | 4 | 12.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Вис на одной руке на время с различными положениями ног | Знать правила поведения на уроках спортивных игр. Уметь проводить угловой ударВладеть техникой ведения мяча. | урок актуализации знаний и умений | 5 | 15.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Подтягивание в висе на гимнастической стенке. | Знать правила подтягивания на гимнастической стенке. Уметь выполнять подтягивание в висе на гимнастической стенке.Владеть техникой подтягивания. | урок актуализации знаний и умений | 6 | 19.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Лазание в висе | Знать правила лазания в висе.Уметь выполнять подтягивание в висе на гимнастической стенке.Владеть техникой подтягивания. | урок актуализации знаний и умений | 7 | 23.11.18г |  |  |
|  |  |  | Упражнения в сопротивлении | Знать правила сопротивления. Уметь выполнять упражнения на сопротивление.Владеть силовыми способностями. | урок актуализации знаний и умений | 8 | 26.11.18г. |  |  |
|  |  | **Спортивные игры –*баскетбол******)*** | Ловля высоколетящих мячей в баскетболе | Знать правила ловли высоколетящих мячей. Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок контроля знаний и умений | 1 | 30.11.18г.. |  |  |
|  |  |  | Передача мяча в прыжке в баскетболе | Знать правила передачи мяча в прыжке. Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений | 2 | 03.12.18г  |  |  |
|  |  |  | Броски мяча в прыжке в баскетболе | Знать правила бросков мячей в прыжке. Знать правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 3 | 07.12.18г.  |  |  |
|  |  |  | Нападение в тройках в баскетболе | Знать правила нападения в тройках. Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок компл. применения знаний и умений | 4 | 10.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Учебная игра баскетбол | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть правилами игры в баскетбол. | урок актуализации знаний и умений | 5 | 14.12.18г.. |  |  |
|  | **4** | ***Дартс*** | Дартс. Правила игры: 501. | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в дартс.Владеть правилами игры в дартс. | урок усв. новых знанийурок усв. новых знанийурокурок компл. применения знаний и умений | 1,2 | 17.12.18г.18.12.18г |  |  |
|  | **5** | **Лыжная подготовка****(20 ч.)** | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки.Уметь соблюдать правила поведения в на улице.Владеть навыками безопасного поведения. | урок контроля знаний и умений | 1 | 24.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Совершенствование техники изученных ходов | Знать технику изученных лыжных ходов.Уметь передвигаться всеми изученными ходами.Владеть техникой движения руками во время скольжения. | урок актуализации знаний и умений | 2-5 | 28.12.18г.14.01.18г18.01.19г. 21.01.19г. . | 22.12 |  |
|  |  |  | Переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам | Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шагов. | урок актуализации знаний и умений | 6-8 | 25.01.19г.28.01.19г. 01.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Спуск, подъём изученными ходами | Знать правила спуска и подъёма на лыжах.Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шагов. | урок актуализации знаний и умений | 9-11 | 04.02.19г.08.02.19г. 11.02.19г.  |  |  |
|  |  |  | Прохождение на скорость 100м. повтор 4-5 раз | Знать, как правильно передвигаться на лыжах в быстром темпе на отрезке 100м.Уметь передвигаться на лыжах.Владеть техникой шага | урок актуализации знаний и умений | 12-15 | 15.02.19г 18.02.19г. 22.02.19г.25.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Непрерывное передвижение:Девочки – 2 кмМальчики – 3 км | Знать правила игр и технику безопасности при их проведенииУметь распределять силу на дистанции при передвижении на лыжах.Владеть правилами игры. | урок актуализации знаний и умений | 16-20 | 01.03.19г. 04.03.19г 07.03.19г. 11.03.19г.15.03.19г. |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика** | Инструктаж по технике безопасности в 4 четверти. | Знать: правила безопасности на уроках л/а.Уметь соблюдать правила поведения в спортзале.Владеть навыками безопасного поведения | урок усв. новых знаний | 1 | 18.03.19г.  |  |  |
|  |  |  | Игра в дартс | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в дартс.Владеть правилами игры в дартс. | урок усв. новых знаний | 2,3 | 22.03.19г01.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Медленный бег в равномерном темпе до 12минут. | Знать правила подготовки к медленному бегу.Уметь выполнять медленный бег в равномерном темпе до 12 минут.Владеть правильным дыханием. | компл. применения знаний и умений | 4 |  05.04.19г |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость 60м. | Знать правила бега на скорость на 60 м.Уметь демонстрировать финальное усилие в бегеВладеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений | 5 | 08.04.19г.  |  |  |
|  |  |  | Бег на скорость 100 м. | Знать правила правила бега на скорость на 100 м.Уметь демонстрировать финальное усилие в бегеВладеть правильным дыханием. | урок усв. новых знаний | 6 | 11.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Кроссовый бег 800 – 1000м. | Знать правила подготовки к кроссовому бегу.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время Уметь демонстрировать технику низкого старта.Владеть правильным дыханием. | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 7 | 15.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги».  | Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега.Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.Владеть техникой выполнения прыжка. | урок контроля знаний и умений | 8 | 19.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Метание волана в парах с 2 шагов разбега | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок контроля знаний и умений | 9 | 22.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Метание в стену на дальность отскока | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель  Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 10 | 26.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Метание на дальность | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель  Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок контроля знаний и умений | 11 | 29.04.19г  |  |  |
|  |  |  | Толкание ядра (4 кг) | Знать правила толкания ядра.Уметь метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 12 | 03.05.19г |  |  |
|  |  | **Спортивные игры-*футбол*** **Игры** | Двусторонняя игра в футбол.  | Знать правила игры в футбол, терминологию игрыУметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действияВладеть навыками игры в футбол. | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 1-4 | 06.05.19г10.05.19г.13.05.19г.17.05.19г |  |  |
|  |  | **Спортивные игры в *волейбол*** | Верхняя прямая подачаИгра волейбол. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в волейбол.Владеть правилами игры в волейбол | урок контроля знаний и умений | 1 | 20.05.19г |  |  |
|  |  |  | Прямой нападающий удар через сетку с шагом.Блокирование мяча | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в волейбол.Владеть правилами игры в волейбол. | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 2 | 24.05.19г. |  |  |

1. **Система оценки планируемых результатов**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

**ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценку «3*» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

**(УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)**

*Оценка «5»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

*Оценка «4»* — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

*Оценка «3» —* двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

*Оценка «5»* — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

*Оценка «4»* — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Оценка «3»* — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по определенным видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития, вписываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

**Нормативы:**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы |  |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы | Девочки |  | Девочки |
| Мальчики | Девочки | «3» | «5» | «4» | «3» |  | «5» | «4» | «3» |
|  |  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | 5.2 | 5.5 | 6.3 |
| 1 | Бег 60м (с) | 10.0 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 | 300 | 260 | 220 |
| 2 | Прыжок в длину (см) | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 | 105 | 95 | 80 |
| 3 | Прыжок в высоту (см) | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 | 21 | 17 | 14 |
| 4 | Метание мяча(50г)(м) | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 | - | - | - |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 6 | 4 | 3 | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 15 | 10 | 8 | 7.0 | 7.3 | 8.1 |
| 7 | Бег на лыжах 1 км (мин, с) | 6.3 |  | 7.4 | 7.0 | 7.3 | 8.1 |

**6класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы |  |
|  |  | Мальчики | Девочки |  | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |  | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30м (с) | 4.8 | 5.3 | 5.8 | 5.1 | 5.6 | 5.9 | 5.2 | 5.5 | 6.3 |
| 2 | Бег 60м (с) | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.0 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 | 300 | 260 | 220 |
| 4 | Прыжок в высоту (см) | 115 | 110 | 90 | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 7 | 5 | 4 | - | - | - | 21 | 17 | 14 |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 17 | 14 | 9 | - | - | - |
| 7 | Бег на лыжах 1 км (мин,с) | - | - | - | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| 8 | Бег на лыжах 2 км (мин,с) | 14.0 | 14.3 | 15.0 | 14.3 | 15.0 | 15.3 | 7.0 | 7.3 | 8.1 |
| 9 | Бег на лыжах 3 км (мин,с) | Без учета времени |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы |  |
|  |  | Мальчики | Девочки |  | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |  | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30м (с) | 4.6 | 5.1 | 5.7 | 4.9 | 5.2 | 5.8 | 5.2 | 5.5 | 6.3 |
| 2 | Бег 60м (с) | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 | 300 | 260 | 220 |
| 4 | Прыжок в высоту (см) | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 | 105 | 95 | 80 |
| 5 | Метание мяча(50г)(м) | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 | 21 | 17 | 14 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 8 | 5 | 4 | - | - | - | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 19 | 15 | 11 | 15 | 10 | 8 |
| 8 | Бег на лыжах 1 км (мин,с) | - |  |  |  |  |  | 7.0 | 7.3 | 8.1 |
| 9 | Бег на лыжах 3 км (мин,с) | Без учета времени |  |
| 10 | Бег на лыжах 2 км (мин,с) | 13.0 |  |  | 20.0 | 20.0 | 21.0 | 23.0 |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы |  |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы | Девочки |  | Девочки |
| Мальчики | Девочки | «3» | «5» | «4» | «3» |  | «5» | «4» | «3» |
|  |  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | 5.2 | 5.5 | 6.3 |
| 1 | Бег 30м (с) | 4.5 | 5.0 | 5.6 | 4.8 | 5.1 | 5.9 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| 2 | Бег 60м (с) | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 | 300 | 260 | 220 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 410 | 370 | 310 | 340 | 310 | 260 | 21 | 17 | 14 |
| 4 | Прыжок в высоту (см) | 130 | 120 | 105 | 115 | 105 | 95 | - | - | - |
| 56 | Метание мяча(50г)(м)Подтягивание на высокой перекладине из виса | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 | 15 | 10 | 8 |
| 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 21 | 18 | 14 | 7.0 | 7.3 | 8.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Бег на лыжах 1 км (мин,с) | - | - | - | - | - | - |  | 20.0 | 20.0 | 21.0 | 23.0 |
| 9 | Бег на лыжах 2 км (мин,с) | Без учета времени |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Бег на лыжах 3 км (мин,с) | 18.0 | 19.0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 «а» класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы |  |
|  |  | Мальчики | Девочки |  | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |  | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30м (с) | - | - | - | - | - | - | 5.2 | 5.5 | 6.3 |
| 2 | Бег 60м (с) | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 | 300 | 260 | 220 |
| 4 | Метание мяча(50г)(м) | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 | 21 | 17 | 14 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 10 | 8 | 7 | - | - | - | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 8 |
| - | - | - | - | - | - |
| 8 | Бег на лыжах 2 км (мин,с) | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 | 7.0 | 7.3 | 8.1 |
| 9 | Бег на лыжах 1 км (мин,с) |  |  |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы |
|  |  | Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30м (с) | - | - | - | - | - | - |
| 2 | Бег 60м (с) | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| 4 | Метание мяча(50г)(м) | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 10 | 8 | 7 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 20 | 15 | 10 |
| - | - | - | - | - | - |
| 8 | Бег на лыжах 1 км (мин,с) | - | - | - | - | - | - |
| 9 | Бег на лыжах 2 км (мин,с) | Без учета времени |

**12 класс**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы |
|  |  | Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30м (с) | - | - | - | - | - | - |
| 2 | Бег 60м (с) | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| 4 | Прыжок в высоту (см) | 130 | 125 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 5 | Метание мяча(50г)(м) | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 10 | 8 | 7 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 20 | 15 | 10 |
| 8 | Бег на лыжах 1 км (мин,с) | - | - | - | - | - | - |
| 9 | Бег на лыжах 2 км (мин,с) | Без учета времени |
| 10 | Бег на лыжах 3 км (мин,с) | 17.3 | 18.0 | 19.0 | 19.3 | 20.0 | 21.3 |

1. **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте.

Технические средства обучения.

Экранно-звуковые пособия: презентации по Олимпийскому, Параолимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм.

Учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование.

Набивные мячи; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи; баскетбольные, футбольные мячи; сетки, кегли.

1. **Список литературы**

**ОСНОВНОЙ СПИСОК**

Программы специальных образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный,

1-4 классы: (под ред. Воронковой В. В.) Просвещение, 2009г

2. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.

3. И. М Бутин «Физкультура в начальных классах» Владос-Пресс, 2001г.

4. Абрамов Э. Н., Бобкова Л. Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.

5. Абрамов Э. Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 200с.

6. Коваленко М. И., Пекшева А. Г. Справочник . - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.

7. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.–72 с.

8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

9. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б. И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; Астрель», 2003. – 626 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СПИСОК**

1. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Муравьёв А.Г., Ягущина Э.В. Практикум по экологии – уч. Пос. – М.: АО МДС., 2008
2. Баландин Р.К., Бондарёв Л.Г. Природа и цивилизация,М.: Мысль, 1988 г.
3. Городинская В.С., Иванов В.Ф. Природа. Человек. Закон. – М.: Юрид. лит., 2006. – 384 с.
4. Давыдова И.В. Экология и жизнь. №1, 2008. Здоровье будущих поколе-ний, стр. 72. изд-во «Устойчивый мир» Зелёный крест. Россия.
5. Жудова П. П. Геоботаническое районирование Башкирской АССР. – Уфа, 1966.
6. Колесов Д.В. Биология. Человек: Учеб. Для 8 кл. Общеобразоват. Учеб. Заведений. – М: Дрофа, 2006. – 336 с.: ил.
7. Лесная растительность Башкирии и ее изучение. – Уфа, 1985.
8. Михеев А.В., Гладков В.М., Иноземцев А.А. Охрана природы; Учебник для студентов биол. Спец. Ин-тов/ 2-е изд., дораб.-М: Просвещение, 1991.
9. Неумывакин И.Л. Экология и жизнь. Научно-популярный журнал. №1, 2002. Как пересекаются параллельные миры, стр.76. Изд-во «Тайдекс Ко»
10. Никитин Д.П., Новиков Ю.В. Окр.среда и человек: Учеб. пособ. для студ. вузов – 2-е изд., перераб. И доп.- М: Высш.шк., 2006-415 с ; ил.
11. Токарева Н., Экология и жизнь, №3 (26), 2002, Мой дом – моя газовая камера, стр 68. Изд-во «Тайдекс Ко»
12. Экология и жизнь №1, 2007, Глобальное потепление и здоровье (информи-рует ВОЗ), стр. 49 Изд-во «Тайдекс Ко)
13. Экология и жизнь №3, 2005. Гигиена человека, стр.74, Изд-во «Тайдекс Ко».