

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация «Школа 800»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

“Общая Физическая Подготовка” (ОФП)

для обучающихся 5 -9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные задачи модернизации российского образования – повышение его качества, доступности и эффективности. Это предполагает не только масштабные структурные, организационно-экономические изменения, но, в первую очередь, значительное обновление содержания образования, приведение его в соответствие с требованиями и задачами развития страны. основополагающим условием решения этой задачи является введение Государственного стандарта второго поколения, в том числе и по учебному предмету «Физическая культура». Для успешной реализации в учебно-воспитательном процессе необходимо, кроме указанного Стандарта, руководствоваться основополагающими нормативными документами предмета «физическая культура», разработанными в ходе модернизации образования.

Государственный стандарт второго поколения предусматривает обновление общего физкультурного образования, отвечающего современным требованиям общества и личности, и учитывающего национально-региональные особенности, специфику и исторические традиции конкретного образовательного учреждения. Стандарт представляет собой требования и нормы, определяющие обязательный минимум содержания основных образовательных программ общего образования. Уровень подготовки выпускников образовательных учреждений, максимальный объём учебной нагрузки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 5-9 ориентируется на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

1. Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

2. Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

3. Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

4. Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

5. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Для достижения поставленных целей и решения задач физического воспитания использую элементы технологии опережающего обучения, личностно-ориентированного обучения и проблемно - деятельностного обучения. Используются следующие методы обучения:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:

а) методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации

(беседа, рассказ, лекция, дискуссия, доклад ученика, инструктаж);

б) методы наглядной передачи информации и зрительного восприятия информации (показ, наблюдение);

в) методы передачи информации с помощью практической деятельности и тактильного кинестетического ее восприятия (практические упражнения, работа с книгой).

2. Методы стимулирования и мотивации:

а) эмоциональные (поощрения, порицания, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий);

б) познавательные (создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий, выполнение заданий на смекалку);

в) волевые (предъявление учебных требований, информация об обязательных результатах обучения, прогнозирование будущей деятельности);

г) социальные (создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах своей работы).

3. Формы организации работы на уроке:

индивидуальная, фронтальная, парная, групповая, разновозрастная.

4. Средства обучения:

оборудование спортивного зала и спортивной площадки, спортивный инвентарь, упражнения с предметами и без предметов.

5. Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

а) использование наблюдений, измерений и моделирования;

б) комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

в) исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

а) умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

б) умение составлять планы и конспекты;

в) умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- а) самостоятельная организация учебной деятельности;
- б) владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- в) соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- г) владение умениями совместной деятельности.

Используемые методы контроля и самоконтроля при проверке и оценке результатов обучения по данной рабочей программе.

- а) устные (индивидуальный опрос, взаимопрос (ученик опрашивает ученика), фронтальный опрос,)
- б) письменные (тесты, контрольные упражнения);
- в) самоконтроль и взаимоконтроль (самоконтроль, самоконтроль по образцу).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться

требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета «ОФП» выпускник основной школы научится:

рассматривать физическую культуру как явление, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать их задачи;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения, спуски, торможения на лыжах различными способами;

выполнять основные технические действия и приемы в спортивных играх в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения для оценки индивидуального развития основных физических качеств

Демонстрировать

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

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

— проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

— включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контроль и оценка.

Контроль и оценка применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.

2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ФГОС. Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и

спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 классы

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
1 четверть Легкая атлетика					
1	История физической культуры Физическая культура (основные понятия).	Возрождение олимпийских игр. Физическая подготовка школьника		Вводный	Знать требования инструкций. Устный опрос
2	Легкая атлетика	Старт с опорой на одну руку.		Комплексный	Описывать технику старта с опорой на одну руку. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
3	Легкая атлетика	Стартовый разбег в спринтерском беге		Комплексный	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, демонстрировать при беге на короткую дистанцию.
4	Легкая атлетика	Бег по дистанции, финиширование в спринтерском беге.		Комплексный	
5	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.		Комплексный	Описывать технику выполнения метания малого мяча, анализировать правильность

					выполнения, демонстрировать в условиях соревновательной деятельности.
6	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега		Комплексный	
7	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега		Комплексный	
8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.		Комплексный	Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега, анализировать правильность выполнения, демонстрировать в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).
9	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.		Комплексный	
10	Легкая атлетика	Техника прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание, приземление).		Комплексный	
11	Легкая атлетика	Длительный бег. Медленный бег до 2000 м		Комплексный	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать

					правильность выполнения. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000м.
12	Легкая атлетика	Преодоление полосы препятствий		Комплексный	Тестирование бега на 1000 метров.
13	Легкая атлетика	Преодоление полосы препятствий		Обучение	Уметь демонстрировать физические кондиции Корректировка техники бега
14	Легкая атлетика	Гладкий бег		Комплексный	Демонстрировать технику гладкого бега
15	Основы знаний. Физическая культура человека Баскетбол	Закаливание Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.		Комплексный	Определять положительную направленность видов закаливания солнцем, воздухом, водой. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.
16	Баскетбол	Стойка баскетболиста.		Комплексный	Описывать и использовать технику

		Инструктаж по баскетболу.			передвижения в стойке баскетболиста в процессе игровой деятельности.
17	Баскетбол	Остановка двумя шагами. Остановка прыжком		Комплексный	Использовать в процессе игровой деятельности
18	Баскетбол	Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения.		Комплексный	Использовать в процессе игровой деятельности
19	Гимнастика Основы знаний	Правила развития физических качеств. Цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.		Комплексный	Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину.
20	Гимнастика основами акробатики	Акробатические упражнения и комбинации		Обучение	Описывать и демонстрировать технику 2-3 кувырков вперед слитно.
21		Акробатические упражнения и комбинации		Комплексный	Описывать и демонстрировать технику 2-3 кувырков назад слитно.
22		Акробатические упражнения и комбинации		Комплексный	Описывать и анализировать технику упражнений входящих в акробатическую комбинацию
23		Акробатические упражнения и комбинации		Комплексный	Демонстрировать акробатическую комбинацию в

					стандартных условиях
24		Комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине			Описывать и анализировать технику упражнений, находить ошибки и способ их исправления.
25		Комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине			Демонстрировать технику выполнения гимнастических комбинаций на бревне и перекладине в условиях учебной деятельности.
26		Комбинации на гимнастических параллельных и на разновысоких брусьях.		Обучение	Описывать и анализировать технику упражнений, находить ошибки и способ их исправления.
27		Комбинации на гимнастических параллельных и на разновысоких брусьях.		Комплексный	Демонстрировать технику выполнения упражнений на брусьях в условиях учебной деятельности
28		Опорный прыжок Лазанья, перелезания.		Обучение	Описывать и анализировать технику упражнений, находить ошибки и способ их исправления
29		Опорный прыжок Лазанья, перелезания.		Комплексный	Описывать и анализировать технику упражнений, находить ошибки

					и способ их исправления
30		Опорный прыжок		Комплексный	Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности с образцом эталонной техники.
31		Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.			Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями.
32		Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.			Составлять индивидуальные комплексы ритмической гимнастики.
33		Гимнастическая полоса препятствий. Прикладные упражнения.			Уметь составлять самостоятельно комплексы упражнений для развития разных групп мышц
34		Гимнастическая полоса препятствий. Прикладные упражнения.			Уметь составлять самостоятельно комплексы упражнений для развития разных групп мышц
35	Лыжные гонки	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки		Комплексный	Уметь применять требования техники безопасности в аварийных ситуациях.
36	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход		Обучение	Описывать и анализировать

					технику одновременного одношажного хода.
37	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход		Комплексный	Описывать и анализировать технику одновременного одношажного хода
38	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход		Обучение	Описывать и анализировать технику попеременного двухшажного хода.
39	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход		Комплексный	Описывать и анализировать технику попеременного двухшажного хода.
40	Лыжная подготовка	Сочетание приемов передвижения с одного хода на другой.		Обучение	Описывать , анализировать правильность выполнения техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.
41	Лыжная подготовка	Сочетание приемов передвижения с одного хода на другой.		Комплексный	Описывать и анализировать технику торможения упором. Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого склона.

42	Лыжная подготовка	Поворот упором, спуски, подъёмы.		Обучение	Описывать и демонстрировать технику поворота упором
43	Лыжная подготовка	Поворот упором, спуски, подъёмы.		комплексный	Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого склона.
44	Лыжная подготовка	Поворот упором, спуски, подъёмы.		Обучение	Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого склона.
45	Лыжная подготовка	Поворот упором, спуски, подъёмы.		Комплексный	Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого склона.
46	Лыжная подготовка	Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.		Комплексный	Описывать технику преодоления трамплинов.
47	Лыжная подготовка	Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.		Комплексный	Анализировать технику преодоления трамплинов в низкой стойке, находить ошибки и способы их исправления.
48	Лыжная подготовка	Знания - оказание первой помощи при травмах и обморожениях.		Комплексный	Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40-50 см во время спуска с небольшого пологого склона.

49	Баскетбол	Стойка, передвижения игрока. Бросок мяча в корзину		Комплексный	Описывать и анализировать технику броска мяча снизу двумя руками после ведения.
50	Баскетбол	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Остановка двумя шагами.		Комплексный	Описывать и анализировать технику броска мяча снизу двумя руками после ведения
51	Баскетбол	Сочетание приемов. Передача мяча двумя руками от груди в движении.		Комплексный	Демонстрировать технику броска мяча снизу двумя руками после ведения. Находить ошибки и способы их исправления.
52	Баскетбол	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.		Комплексный	Демонстрировать технику броска мяча снизу двумя руками после ведения. Находить ошибки и способы их исправления.
53	Баскетбол	Комплексный			Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности
54		Ведение мяча в движении. Перехват мяча.		Комплексный	Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя

					руками снизу в условиях игровой деятельности
55	Волейбол	Основы знаний. Влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.		Комплексный	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга
56		Нижняя боковая подача. Прием и передачи мяча.		Комплексный	Выполнять правила игры в процессе соревновательной деятельности. Описывать и анализировать технику нижней боковой подачи.
58		Прием и передачи мяча. Тактические действия в игре волейбол.		Комплексный	Анализировать правильность выполнения игровых приемов, находить и исправлять ошибки.
59		Прием и передачи мяча. Тактические действия в игре волейбол.		Комплексный	Активно взаимодействовать с игроками команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника.
60	Легкая атлетика	Прыжок в высоту		Обучение	Описывать технику прыжка в высоту.
61	Легкая атлетика	Прыжок в высоту Метание малого мяча		Комплексный	Анализировать правильность выполнения прыжка в высоту

62	Легкая атлетика	Прыжок в высоту Метание малого мяча		Комплексный	Уметь находить ошибки прыжка в высоту и знать способы их исправления.
63	Легкая атлетика	Метание малого мяча. Старт с опорой на одну руку.		Комплексный	Описывать технику метания малого мяча
64	Легкая атлетика	Метание малого мяча. Старт с опорой на одну руку.		Комплексный	Анализировать правильность выполнения малого мяча и находить ошибки.
65	Легкая атлетика	Метание малого мяча. Старт с опорой на одну руку		Комплексный	Метать малый мяч на точность и на дальность.
66	Легкая атлетика	Метание малого мяча. Старт с опорой на одну руку		Комплексный	Метать малый мяч на точность и на дальность.
67	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.		Комплексный	Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения специальных прыжковых упражнений
68	Легкая атлетика	Спринтерский бег (60 и 100м). Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.		Комплексный	Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения специальных прыжковых упражнений

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
1.	Знания о физической культуре	Олимпийское движение в России		Вводный	Знать требования инструкций. Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.
2	Легкая атлетика	Высокий старт с опорой на одну руку. Эстафетный бег		Обучение	Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.
3	Легкая атлетика	Высокий старт с опорой на одну руку. Эстафетный бег		Обучение	Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
4	Легкая атлетика	Высокий старт с опорой на одну руку. Эстафетный бег Бег 60 метров – на результат		Обучение	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
5	Легкая атлетика	Метание малого мяча		Комплексный	Метать малый мяч точно в цель.

6	Легкая атлетика	Метание малого мяча		Комплексный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
7	Легкая атлетика	Метание малого мяча		Комплексный	Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча.
8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		Обучение	Описывать технику прыжка в длину, находить ошибки и способы их исправления.
9.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		Обучение	Уметь демонстрировать технику в целом.
10.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		Совершенствование	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину в условиях соревновательной деятельности.
11.	Легкая атлетика	Длительный равномерный бег		Обучение	Умение правильно распределять силы в беге на время 2,3,4,5 мин.
12.	Легкая атлетика	Длительный равномерный бег		Обучение	Умение правильно распределять силы в беге на время 2,3,4,5 мин.

13.	Легкая атлетика	Длительный равномерный бег		Комплексный	Корректировка техники бега
14		Длительный равномерный бег		Комплексный	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
15.	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Совершенствование	Использовать технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности
16.	Баскетбол	Ловля и передача мяча.		Обучение	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
17.	Баскетбол	Ведение мяча		Комплексный	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
18.	Баскетбол	Бросок мяча		Комплексный	Использовать технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности
19.	Основы знаний	Техническая подготовка и ее основные показатели		Вводный	Раскрывать понятие «двигательные действия»
20	Гимнастика основами акробатики-15 ч	Акробатические упражнения и комбинации		Комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений.
21	Гимнастика основами акробатики	Акробатика		Комплексный	Описывать технику выполнения акробатической комбинации.

23	Гимнастика основами акробатики	с	Акробатика		Комплексный	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях .
24	Гимнастика основами акробатики	с	Висы, упоры		Обучение	Описывать технику выполнений упражнений на брусках, анализировать правильность их выполнения.
24	Гимнастика основами акробатики	с	Комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине			Описывать и анализировать технику упражнений, находить ошибки и способ их исправления.
25	Гимнастика основами акробатики	с	Висы, упоры.		Обучение	Описывать технику выполнений упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения.
26	Гимнастика основами акробатики	с	Висы, упоры		Комплексный	Демонстрировать технику выполнения гимнастических комбинаций на брусках, гимнастическом бревне.
27	Гимнастика основами акробатики	с	Опорные прыжки		Комплексный	Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях соревновательн

					ой деятельности.	
28	Гимнастика основами акробатики	с	Опорные прыжки		Комплексный	Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях соревновательной деятельности
29	Гимнастика основами акробатики	с	Опорные прыжки		Комплексный	Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях соревновательной деятельности
30	Гимнастика основами акробатики	с	Прикладные упражнения		Комплексный	Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной жизни.
31	Гимнастика основами акробатики	с	Прикладные упражнения		Комплексный	Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной жизни.
32	Гимнастика основами акробатики	с	Прикладные упражнения		Комплексный	Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной жизни.

33	Упражнения прикладной направленностью	с	Прикладные упражнения.		Комплексный	Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной жизни.
34	Упражнения прикладной направленностью	с	Прикладные упражнения		Комплексный	Уметь выполнять подводящие и подготовительные упражнения
35	Физическая культура человека. Лыжная подготовка		Формирование положительных качеств личности		Вводный	Уметь применять требования техники безопасности в аварийных ситуациях.
36	Упражнения прикладной направленностью	с	Скользящий шаг		Совершенствование	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
37	Упражнения прикладной направленностью	с	Скользящий шаг		Обучающий	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
38	Упражнения прикладной направленностью	с	Одновременный одношажный ход		Обучающий	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
39	Упражнения прикладной направленностью	с	Одновременный одношажный ход		Обучающий	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах

40	Упражнения прикладной направленностью	с	Одновременный двухшажный коньковый ход		Обучающий	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
41	Упражнения прикладной направленностью	с	Одновременный двухшажный коньковый ход		Комбинированный	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
42	Упражнения прикладной направленностью	с	Чередование техники различных лыжных ходов		Комбинированный	Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.
43	Упражнения прикладной направленностью	с	Чередование техники различных лыжных ходов		Комбинированный	Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.
44	Упражнения прикладной направленностью	с	Одновременный двухшажный коньковый ход		Контрольный	Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.
45	Упражнения прикладной направленностью	с	Одновременный двухшажный ход		Контрольный	Использовать «вспомогательные» технические приемы на лыжах во время прохождения

					соревновательных дистанций.	
46	Упражнения прикладной направленностью	с	Чередование техники различных лыжных ходов		Контрольный	Использовать «вспомогательные» технические приемы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций.
47	Упражнения прикладной направленностью	с	Чередование техники различных лыжных ходов		Контрольный	Использовать «вспомогательные» технические приемы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций.
48	Упражнения прикладной направленностью	с	Чередование техники различных лыжных ходов		Контрольный	Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции.
49	Баскетбол		Стойка, передвижения игрока. Бросок мяча в корзину		Комплексный	Описывать и анализировать технику броска мяча снизу двумя руками после ведения.
50	Баскетбол		Ведение мяча с изменением высоты отскока. Остановка двумя шагами.		Комплексный	Описывать и анализировать технику броска мяча снизу двумя руками после ведения
51	Баскетбол		Сочетание приемов. Передача мяча двумя руками от груди в движении.		Комплексный	Демонстрировать технику броска мяча снизу двумя руками после ведения.

					Находить ошибки и способы их исправления.
52	Баскетбол	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.		Комплексный	Демонстрировать технику броска мяча снизу двумя руками после ведения. Находить ошибки и способы их исправления.
53	Баскетбол	Тактика свободного нападения		Обучение	Моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.
54	Баскетбол	Нападение быстрым прорывом		Обучение	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять своими эмоциями и четко соблюдать правила игры.
55	Волейбол	Прием и передача мяча.		Обучающий	Описывать технику верхней прямой передачи.
56	Волейбол	Подача мяча.		Обучающий	Анализировать правильность выполнения

					подачи мяча, находить ошибки и способы их исправления.
57	Волейбол	Нападающий удар (н/у).		Совершенствование	Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Выполнять нападающий удары и усложненные подач мяча в условиях игровой деятельности.
58	Волейбол	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку		Обучающий	Взаимодействовать с игроками своей команды в игре волейбол. Проявлять дисциплинированность на площадке.
59	Волейбол	Тактика игры.		Обучающий	Уважать соперников и игроков своей команды. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры.
60	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с прямого разбега.		Обучение	Описывать технику прыжка в высоту способом

					«перешагивание».
61	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с прямого разбега		Обучение	Анализировать правильность прыжка в высоту, находить ошибки и способы их исправления.
62	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с прямого разбега		Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в высоту в условиях соревновательной деятельности.
63	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с прямого разбега		Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в высоту в условиях соревновательной деятельности
64	Легкая атлетика	Метание малого мяча в цель		Комплексный	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
65	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность.		Комплексный	Уметь демонстрировать финальное усилие.
66	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность.		Комплексный	Уметь демонстрировать технику метания малого мяча в целом.
67	Легкая атлетика	Высокий старт		Комплексный	Уметь демонстрировать технику в соревновательных условиях

68	Легкая атлетика	Финальное усилие. Эстафетный бег		Комплексный	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
----	-----------------	-------------------------------------	--	-------------	---

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
1.	Знания физической культуре	Физическая культура в современном обществе		Вводный	Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой. Определять их целевое значение, место и время в режиме учебного дня.
2	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Низкий старт.		Обучение	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3	Легкая атлетика	Низкий старт.		Обучение	Уметь демонстрировать технику низкого старта
4	Легкая атлетика	Низкий старт.		Комплексный	Уметь демонстрировать финиширование в беге на короткие дистанции. Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7
5	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность.		Комплексный	Совершенствовать элементы и фазы техники

					метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.
6	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность.		Комплексный	Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.
7	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность.		Совершенствование	Планировать индивидуальные занятия с учетом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.
8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
9	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	Выполнять прыжок в длину с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.

10	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	Планировать индивидуальные занятия с учетом своих спортивных достижений в прыжках в длину с разбега.
11	Легкая атлетика	Бег на средние и длинные дистанции		Комплексный	Корректировка техники бега на средние и длинные дистанции.
12	Легкая атлетика	Бег на средние и длинные дистанции		Комплексный	
13	Легкая атлетика	Гладкий бег		Комплексный	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
14	Легкая атлетика	Преодоление препятствий		Обучение	
15	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Совершенствование	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
16	Баскетбол	Ловля и передача мяча.		Обучение	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
17	Баскетбол	Индивидуальная техника защиты		Комплексный	Уметь выполнять различные варианты вырывания и выбивания мяча

					в игровых ситуациях.
18	Баскетбол		Штрафной бросок.		Обучение Уметь выполнять ведение мяча в движении.
19	Знания физической культуре	о	Всестороннее гармоничное физическое развитие		Вводный Определять гармоничность собственного телосложения.
20	Гимнастика основами акробатики	с	Акробатические комбинации упражнения		Комплексный Корректировка техники выполнения упражнений.
21	Гимнастика основами акробатики	с	Акробатические комбинации упражнения		Комплексный Корректировка техники выполнения упражнений
22	Гимнастика основами акробатики	с	Акробатические комбинации упражнения		Совершенствование Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.
23	Гимнастика основами акробатики	с	Акробатические комбинации упражнения		Совершенствование Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.
24	Гимнастика основами акробатики	с	Упражнения висе, упоре.		Комплексный Корректировка техники выполнения упражнений
25	Гимнастика основами акробатики	с	Упражнения висе, упоре.		Комплексный Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинаций на гимнастической перекладине и брусьях в условиях учебной и

					соревновательной деятельности.
26	Гимнастика основами акробатики	с	Упражнения в висе, равновесии.	Комплексный	Осваивать и демонстрировать самостоятельно в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники.
27	Гимнастика основами акробатики	с	Упражнения в висе, равновесии.	Комплексный	Составлять индивидуальные комбинации.
28	Гимнастика основами акробатики	с	Опорный прыжок	Комплексный	Описывать технику опорного прыжка.
29	Гимнастика основами акробатики	с	Опорный прыжок	Комплексный	Анализировать правильность выполнения опорного прыжка
30	Гимнастика основами акробатики	с	Опорный прыжок	Комплексный	Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма
31	Гимнастика основами акробатики	с	Опорный прыжок	Комплексный	Демонстрировать технику опорного прыжка.
32	Гимнастика основами акробатики	с	Прикладные упражнения	Обучающий	Преодолевать искусственные полосы препятствий,

					проявлять смелость, волю, уверенность.
33	Гимнастика основами акробатики	с	Прикладные упражнения		Обучающий Преодолевать искусственные полосы препятствий, проявлять смелость, волю, уверенность.
34	Гимнастика основами акробатики	с	Прикладные упражнения		Обучающий Преодолевать полосы препятствий проявлять смелость, волю, уверенность
35	Знания физической культуре	о	Спортивная подготовка		Обучающий. Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки.
36	Лыжные гонки		Попеременный двухшажный ход.		Совершенствование. Совершенствовать технику передвижения в процессе самостоятельных занятий.
37	Лыжные гонки		Попеременный двухшажный ход.		Совершенствование. Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.

38	Лыжные гонки	Бесшажный и одношажный одновременный ход.		Совершенствование.	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
39	Лыжные гонки	Бесшажный и одношажный одновременный ход.		Совершенствование.	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
40	Лыжные гонки	Переход с одного лыжного хода на другой		Обучающий.	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
41	Лыжные гонки	Переход с одного лыжного хода на другой		Обучающий.	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
42	Лыжные гонки	Спуски и подъёмы в средней стойке		Закрепление	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и

					торможений в процессе самостоятельных занятий.
43	Лыжные гонки	Спуски и подъёмы в средней стойке		Закрепление	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
44	Лыжные гонки	Торможения, повороты.		Закрепление.	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
45	Лыжные гонки	Торможения, повороты.		Закрепление.	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
46	Лыжные гонки	Контроль техники подъёмов, торможения, поворотов.		Совершенствование	Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный индивидуальный

					й спортивный результат
47	Лыжные гонки	Контроль прохождения дистанции		Совершенство	Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат
48	Лыжные гонки	Контроль прохождения дистанции		Совершенство	Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат
49	Баскетбол	Перехват мяча		Комплексный	Описывать технику вырывания и выбивания, перехвата мяча, анализировать правильность его выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
50	Баскетбол	Перехват мяча		Комплексный	Использовать приемы перехвата, вырывания и

					выбивания мяча во время игровой деятельности.
51	Баскетбол	Технико-тактические действия в защите		Обучение	Описывать технико-тактические действия, анализировать и находить ошибки и способы их исправления.
52	Баскетбол	Технико-тактические действия в защите		Обучение	Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности
53	Баскетбол	Технико-тактические действия при атаке		Обучение	Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях игровой деятельности.
54	Баскетбол	Технико-тактические действия при атаке		Обучение	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Соблюдать правила игры.
55	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	11	Совершенствование	Описывать технику бега с изменением направления, перемещений, анализировать правильность

					выполнения и находить ошибки и способы их исправления.
56	Волейбол	Прием и передача мяча.		Комплексный	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность выполнения и находить ошибки и способы их исправления
57	Волейбол	Прием и передача мяча.		Комплексный	Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности
58	Волейбол	Тактика игры. В нападении и защите.		Комплексный	Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях игровой деятельности.
59	Волейбол	Тактика игры. В нападении и защите.		Комплексный	Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.

60	Легкая атлетика	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		Комплексный	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
61	Легкая атлетика	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		Комплексный	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
62	Легкая атлетика	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		Комплексный	Выполнять прыжки в высоту с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
63	Легкая атлетика	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		Комплексный	Планировать индивидуальные спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту.
64	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность		Комплексный	Уметь демонстрировать отведение

					руки для замаха.
65	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность.		Комплексный	Уметь демонстрировать финальное усилие и торможение после броска.
66	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность.		Совершенствование	Уметь демонстрировать технику в целом.
67	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Стартовый разгон		Комплексный	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции
68	Легкая атлетика	Низкий старт. Скоростной бег по дистанции		Комплексный	Уметь демонстрировать технику низкого старта

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
1.	Знания физической культуры	Туристские походы как форма активного отдыха		Вводный	Знать требования инструкции техники безопасности на уроках физической культуры. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.
2	Легкая атлетика	Спринтерский бег Стартовый разгон		Совершенствование	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3	Легкая атлетика	Низкий старт.		Совершенствование	Уметь демонстрировать технику низкого старта
4	Легкая атлетика	Финиширование. Эстафетный бег		Совершенствование	Уметь демонстрировать финальное усилие в Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 эстафетном беге.

5	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность		Комплексный	Уметь демонстрировать финальное усилие.
6	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность		Совершенство	Уметь демонстрировать финальное усилие.
7	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность		Совершенство	Уметь демонстрировать технику в целом.
8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега		Совершенство	Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.
9.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
10.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.		Совершенство	Планировать самостоятельные тренировочные занятия
11.	Легкая атлетика	Длительный бег		Комплексный	Корректировка техники бега
12.	Легкая атлетика	Длительный бег		Комплексный	Тестирование бега на 1000 метров.
13.	Легкая атлетика	Переменный бег		Комплексный	Уметь демонстрировать физические кондиции

14	Легкая атлетика	Гладкий бег		Комплексный	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
15.	Баскетбол	Ловля и передача мяча.		Комплексный	Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.
16.	Баскетбол	Бросок мяча в движении.		Комплексный	Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности
17.	Баскетбол	Штрафной бросок.		Комплексный	Описывать технику штрафных бросков. анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления..
18.	Баскетбол	Технико-тактические действия в защите		Комплексный	Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.
19.	Знания о физической культуре	Здоровье и здоровый образ жизни		Обучение	Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».

20	Гимнастика основами акробатики	с	Акробатические упражнения		Комплексный	Руководствовать правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее изученных упражнений. Оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.
21	Гимнастика основами акробатики	с	Акробатические упражнения		Комплексный	Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций.
22	Гимнастика основами акробатики	с	Акробатические упражнения		Контрольный	Составлять индивидуальные комбинации.
23	Гимнастика основами акробатики	с	Упражнения в висе, упоре		Комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений
24	Гимнастика основами акробатики	с	Упражнения в висе, упоре		Комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений
25	Гимнастика основами акробатики	с	Упражнения в висе, упоре		Комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений
26	Гимнастика основами акробатики	с	Упражнения в висе, упоре, равновесии		Контрольный	Корректировка техники выполнения упражнений
27	Гимнастика основами акробатики	с	Упражнения в висе, упоре, равновесии		Комплексный	Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма

28	Гимнастика основами акробатики	с	Упражнения в висе, упоре, равновесии		Комплексный	Составлять индивидуальные комплексы, исходя из особенностей техники выполнения гимнастических упражнений.
29	Гимнастика основами акробатики	с	Опорный прыжок.		Комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений.
30	Гимнастика основами акробатики	с	Опорный прыжок.		Комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений.
31	Гимнастика основами акробатики	с	Опорный прыжок.		Контрольный	Корректировка техники выполнения упражнений.
32	Гимнастика основами акробатики	с	Прикладные упражнения		Совершенствование	Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.
33	Гимнастика основами акробатики	с	Прикладные упражнения		Совершенствование	Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения
34	Гимнастика основами акробатики	с	Прикладные упражнения		Совершенствование	Преодолевать полосы препятствий, проявлять смелость, волю, уверенность

35	Знания физической культуре	о	Правила проведения банных процедур		Обучение	Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма. Проводить банные процедуры, соблюдать правила их безопасного проведения.
36	Лыжные гонки		Одновременный бесшажный ход		Совершенствование.	Совершенствовать технику передвижения в процессе самостоятельных занятий.
37	Лыжные гонки		Одновременный бесшажный ход		Совершенствование.	
38	Лыжные гонки		Одновременный бесшажный и одношажный одновременный ход.		Совершенствование.	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
39	Лыжные гонки		Одновременный бесшажный и одношажный одновременный ход.		Совершенствование.	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.

40	Лыжные гонки	Переход с одного лыжного хода на другой		Обучение	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
41	Лыжные гонки	Переход с одного лыжного хода на другой		Обучающий.	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
42	Лыжные гонки	Спуски и подъёмы в средней стойке		Закрепление	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
43	Лыжные гонки	Спуски и подъёмы в средней стойке		Закрепление	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
44	Лыжные гонки	Торможения, повороты.		Закрепление.	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и

					торможений в процессе самостоятельных занятий.
45	Лыжные гонки	Торможения, повороты.		Закрепление.	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
46	Лыжные гонки	Контроль техники подъёмов, торможения, поворотов.		Совершенствование	Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах. Выбирать скорости и способ передвижения по соревновательной дистанции.
47	Лыжные гонки	Контроль прохождения дистанции		Совершенствование	Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат
48	Лыжные гонки	Контроль прохождения дистанции		Совершенствование	Преодолевать соревновательные дистанции с использованием

					разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат
49	Лыжные гонки	Техника защитных действий.		Совершенство	Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности
50	Лыжные гонки	Техника защитных действий.		Совершенство	Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности
51	Лыжные гонки	Техника защитных действий.		Совершенство	Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.
52	Лыжные гонки	Зонная система защиты.		Совершенство	Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.
53	Лыжные гонки	Зонная система защиты.		Совершенство	Проявлять дисциплинированность на площадке,

					уважение к соперникам и игрокам своей команды.
54	Лыжные гонки	Зонная система защиты.		Совершенство	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.
55	Волейбол	Прием и передача мяча		Комплексный	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.
56	Волейбол	Прямой нападающий удар.		Обучение	Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
57	Волейбол	Прямой нападающий удар.		Обучение	Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.
58	Волейбол	Технико-тактические действия в нападении		Обучение	Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и

					игровой деятельности
59	Волейбол	Технико-тактические действия в нападении		Комплексный	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.
60	Знания физической культуре	Доврачебная помощь во время занятий физическими упражнениями		Обучение	Называть основные признаки легких травм. Оказывать первую доврачебную помощь при травмах.
61	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		Комплексный	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
62	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		Комплексный	Выполнять прыжки в высоту с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
63	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		Комплексный	Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с

					учетом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту.
64	Легкая атлетика.	Метание малого мяча на дальность		Комплексный	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
65	Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность.		Комплексный	Уметь демонстрировать финальное усилие и торможение после броска.
66	Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность.		Совершенствование	Уметь демонстрировать технику в целом.
67	Легкая атлетика.	Спринтерский бег. Стартовый разгон		Комплексный	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции
68	Легкая атлетика.	Низкий старт. Скоростной бег по дистанции		Комплексный	Уметь демонстрировать технику низкого старта

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Физическая культура.5-7 класс.

Физическая культура.8-9 классы. Под редакцией В. И. Лях, А. А. Зданевич