**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **«Средняя общеобразовательная школа №11»**

**города Бердска Новосибирской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждено Директор МБОУ СОШ №11 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.М.Репренцев «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014  | Согласовано Зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_И.А.Ладошкина «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014  | РассмотреноРуководитель МОучителей физической культуры, ОБЖ, технологии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Поваляева протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_2014   |

**Рабочая программа**

 **основного общего образования**

 **по физической культуре**

**(общеобразовательный уровень)**

учителя высшей квалификационной категории

**Поваляевой Людмилы Викторовны**

 2014 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на 2014-2015, 2015-2016 учебные годы составлена для 5-9 классов.

Основой для рабочей программы по физической культуре в 5-9 классах являются следующие **нормативно - правовые документы**:

1. Федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобразования России от 05.03.2004 года № 1089. (см. в кн.: Новые государственные стандарты школьного образования. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004).
2. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании» (статьи 11,12,13).
3. Приказ № 1573 от 01.07.14г. Министерства образования, науки и инновационной политики Новосибирской области «Об утверждении регионального базисного учебного плана для государственных и муниципальных образовательных организаций, реализующих программы основного общего и среднего общего образования, расположенных на территории Новосибирской области на 2014-2015 учебный год».
4. Учебный план МБОУ СОШ № 11, утвержденный приказом МБОУ СОШ №11 №231р от 29.08.2014г.;
5. Методические рекомендации по реализации примерного базисного учебного плана Новосибирской области (региональный компонент)
6. Приказ № 253 от 31.03.14г. Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
7. Приказ МБОУ СОШ №11 №172/1р от 22.05.2014г «Об утверждении образовательных программ и перечня учебных изданий в 1-11 классах на 2014-2015 учебный год»;
8. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре. Базовый уровень.
9. Авторская программа курса «Физическая культура» «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич), 2012 год

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

 Уроки физической культуры в 5-7-х классах проводятся 3 раза в неделю и рассчитаны на 35 учебных недель, что составляет 105 часов в год, в 8-х классах – 3 раза в неделю и рассчитаны на 36 учебных недель, что составляет 108 часов в год, в 9-х классах - 3 раза в неделю и рассчитаны на 34 учебных недели, что составляет 102 часа в год.

 Программный материал по физической культуре для учащихся 5-9-х классов осваивается на уроках физической культуры по таким разделам программы, как: легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры. Раздел «лыжная подготовка» заменен разделом «подвижные игры», т.к. в школе недостаточное количество лыжного инвентаря, для того, чтобы обеспечить им весь класс.

 При изучении программного материала учителем используется дифференцированный подход к назначению двигательных режимов, обучающихся, отнесенных к ПГ и СМГ, который подразделяется по тяжести и характеру заболеваний. Обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера (ПГ), ослабленные в связи с различными заболеваниями, должны в обязательном порядке, заниматься на уроках физической культуры. Учитель физической культуры подбирает специальные упражнения для обучающихся, регулирует их объем и интенсивность. Интенсивность работы на занятиях не должна превышать частоту пульса 130-150 уд/мин (в основной части урока).

 ***Обучающиеся СМГ с органическими, необратимыми изменениями органов и систем организма, в обязательном порядке присутствуют на уроках физической культуры, выполняя различные задания учителя, связанные с изучением теоретических знаний и умений, получаемых на уроках. Оказывают помощь учителю в судействе, в подготовке инвентаря, в проведении мониторинга здоровья и уровня физической подготовленности, анкетирования и интервьюирования одноклассников, занимаются проектно-исследовательской деятельностью, готовят сообщения для одноклассников по темам, предусмотренным программой по физическому воспитанию.***

 Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика, имеющего основную и подготовительную медицинскую группу здоровья. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляют подпрограммы по легкой атлетике, гимнастике, спортивным и подвижным играм.

 ***Цель*** программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
* Развитие двигательных способностей;
* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепление здоровья;
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

 Достигая поставленную цель, учащиеся должны осознавать важность решения ***задач***, с помощью которых могут достичь заданной цели. Должны чётко ***знать***, как содействовать укреплению и сохранению своего здоровья, ***уметь*** самостоятельно развивать физические качества, знать и ***владеть*** формированием навыков правильной осанки и ***вырабатывать*** у себя морально-волевые качества, культуру поведения, ***воспитывать*** в себе устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Должны ***знать***, что физическое воспитание, в целом, является одним из методов *предупреждения заболеваний и профилактики травматизма*, *охраны и укрепления здоровья.*

На уроках физической культуры в 5-9-х классах решают­ся основные ***задачи***, стоящие перед школьной системой физи­ческого воспитания. Вместе с тем особенностью урочных заня­тий в этом возрасте является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Углубляются знания по личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные сис­темы, организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен ве­ществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уро­ках физической культуры учащиеся 5-9-х классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимо­связи е основами здорового образа жизни, овладевают знания­ми о методике самостоятельной тренировки.

Большое значение в подростковом возрасте придается реше­нию воспитательных задач: выработка привычки к самостоя­тельным занятиям физическими упражнениями и

избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ори­ентации на здоровый образ жизни. На уроках физической куль­туры обеспечивается овладение учащимися орга­низаторских навыков проведения занятий в качестве команди­ра отделения, капитана команды, судьи, содействие форми­рованию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов самосовершенствования.

Уроки физической культуры в этих классах содержат бога­тый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство от­ветственности), а также нравственных и духовных сторон лич­ности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзыв­чивость и др. Одновременно с этим учебный материал програм­мы позволяет учителю содействовать развитию психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

**Требования к уровню усвоения учебного материала:**

***Знания:*** основы знаний о личной гигиене сна, питания, тру­да и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообра­щения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации; врачебный контроль во вре­мя занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; дневник самоконтроля; правила и назначение спортивных соревнований.

***Двигательные умения, навыки и способности***

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в рав­номерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (де­вочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать пры­жок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в вы­соту способном «перешагивание»; проплывать 50 м.

В *метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч с 3—6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и верти­кальную цели с 10—15 метров, метать малый мяч по медлен­но и быстро движущейся цели с 10—12 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* вы­полнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчи­ки) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и от­талкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчи­ки) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комби­нацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со­стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в «полушпагат»., «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В *спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность:* соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и ин­дивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* са­мостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, ко­ординации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила са­моконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы *поведения на занятиях по физической культуре:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопаснос­ти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную фи­зическую подготовленность, проявлять активность, самостоятель­ность, выдержку и самообладание.

**Содержание тем учебного курса**

 ***Спортивные и подвижные игры.***  В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Новыми в обучении станут такие спортивные игры, как регби и гандбол, а так же подвижная игра «русская лапта». Обучение сложной технике игры основывается на приобре­тенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и зада­ния с мячом создают неограниченные возможности для разви­тия координационных (ориентирование в простран­стве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к со­гласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным и подвижным играм оказывает мно­гостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благопри­ятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифферен­цированного подхода к учащимся, имеющим существенные ин­дивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самосто­ятельным занятиям спортивными играми.

 ***Легкая атлетика.*** После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дис­танции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и со­вершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, про­странственных и силовых параметров движений, ориентирова­нию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте яв­ляется освоение согласования движений разбега с отталкива­нием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике спо­собствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе со­действует укреплению здоровья, закаливанию.

 ***Гимнастика.*** Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся уп­ражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мяча­ми, палками, обручами, скакалками), акро­батические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воз­действия делают гимнастические упражнения незаменимым сред­ством и методом развития координационных (ритма, равнове­сия, дифференцирования пространственных, временных и сило­вых параметров движений, ориентирования в пространстве, со­гласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

 Усиливается дифференцированный под­ход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические уп­ражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя соче­тания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность,

дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на сна­рядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уве­ренности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как след­ствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

 *Основное направление в обучении* содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

 Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обусловливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

 **Учебно-тематический план**

**Примерное годовое распределение сетки часов на разделы по комплексной программе физического воспитания**

**при 3-х урочных занятиях в неделю в 5-9-х классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы учебной программы** | **Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования** | **Всего****часов** |
| **5кл** |  **6 кл** | **7 кл** | **8кл** |  **9кл** |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы |  2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физкультуры | Основы техники безопасности и профилактики травматизма |  2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью: | Развитие способностей физических качеств |  |  |  |  |  |
| - Скорость |  | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| - Сила |  | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| - Выносливость |  | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| - Координация |  | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| - Гибкость |  | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 |
| - Скоростно-силовые |  | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| **Итого по разделу двигательных способностей** |  | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** |
| Способы физкультурной деятельности с общепри­кладной и спортивной направленностью:  |
| - Гимнастика, акробатика |  | 12 |  12 |  12 |  12 | 12 |
|  - Футбол |  |  12 |  12 |  12 |  12 |  10 |
| - Баскетбол |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| - Волейбол |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| - Лёгкая атлетика |  | 14 | 14 | 14 | 17 | 13 |
| **Вариативная часть:**  - «Русская лапта» |  |  |  |  |  |  |
|  - регби |  | 4 | 4 | 9 | 9 | 9 |
|  - гандбол (ручной мяч) |  | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 |
|  - пионербол |  |  9 |  9 | - | - | - |
| Подведение итогов уч. года |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 85 | 85 | 85 | 88 | 82 |
| ВСЕГО |  | **105** | **105** | **105** | **108** | **102** |

**Контроль уровня обученности**

Контроль и оценивание применя­ются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному совершенствованию и самоопределению, улуч­шению результатов, повышению активности, радости от заня­тий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается, главным образом, из качественных критериев оценки (отметки) уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические, знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Особого внимания заслуживает систематичность 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 большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнении усредненных учебных количественных нормативов.

 **Основные подходы к оцениванию при обучении.**

 У обучающихся необходимо оценивать интеллектуальные, творческие и инициативные проявления, а так же уровень физической подготовленности по 5-бальной системе. Использовать такие средства оценивания, которые позволяют заинтересовать индивидуальные продвижения каждого обучающегося, фиксировать результат в журналах, таблицах.

 ***Оценивание и аттестация учащихся ПГ и СМГ.***

 Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, аттестуются по результатам выполнения требований учебных программ (по разделу знаний и практических умений), разработанных на основе примерных программ для обучающихся основной и средней (полной) школы.

 Оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления оценок основной группы обучающихся, нельзя.

 Для обучающихся в подготовительной и СМГ, в первую очередь, необходимо оценить их успехи в формировании здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

 При выставлении текущего балла обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшее изучение предмета «физической культура».

 Итоговая отметка по физической культуре в группах ПГ и СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний, а также с учетом динамики физической подготовленности (для ПГ) и прилежания.

 При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся, родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

 Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, имеющему ПГ, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

 В аттестаты об основном (общем) образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

***ВОПРОСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

*для обучающихся, имеющих освобождение*

*от уроков физической культуры по состоянию здоровья*

***для 5-6х классов***

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека.
3. Что понимается под физической культурой и почему она используется для укрепления здоровья человека.
4. Гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
5. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведении закаливающих процедур.
6. Режим дня школьника.
7. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
8. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
9. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми?
10. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
11. Правила проведения и судейства спортивных игр.

**для 7-8-х классов**

1. Физическая культура и её роль в жизни человека и в развитии личности.

2. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

3. История Олимпийских игр и их значение.

4. Содержание личной гигиены и её значение для здоровья школьников.

5. Специфика личной гигиены для школьников, занимающихся физической культурой и спортом.

6. Влияние занятий физическими упражнениями на организм школьника.

7. Здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентаций.

8. Техника безопасности во время спортивных игр.

9. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.

10. Как занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?

***для 9-х классов***

1. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
2. Личная гигиена - основа здорового образа жизни, условие эффективной первичной и вторичной профилактики различных заболеваний.
3. Влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообра­щения, ЦНС и др.
4. Что такое общая физическая подготовка?
5. Здоровый образ жизни - его основные принципы. Факторы риска в жизни человека.
6. Двигательная активность и жизнедеятельность человека.
7. Основы рационального питания.
8. Каковы цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями?
9. Определение понятия «здоровье», его содержание и критерии.
10. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?

**Инструментарий по отслеживанию результатов.**

 1. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2004.

 Тесты:

-Бег 30м;

-Челночный бег 3х10;

-Прыжок в длину с места, см;

-6-ти минутный бег,м;

-Наклон вперёд из положения сидя, см;

-Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);

-Пресс за 30 сек (раз).

 2. ИКТ-технологии: применение компьютерных программ для проведения контроля знаний по физической культуре.

- Викторины. «Олимпийские игры» «История физкультуры и спорта»

- Основы знаний по ФК – компьютерное тестирование

- Знание основ ЗОЖ.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (5-9 кл)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольные упражнение****(тест)** | **Воз****раст,****лет** | **Уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скорост­ные | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1—5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3—5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8-5,4  | 4,9 | 6,2 | 6,0—5,4  | 5,0 |
| 13 | 5,9 | 5,6—5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2—5,5 | 5,0 |
| 14 | 5,8 | 5,5—5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9—5,4 | 4,9 |
| 15 | 5,5 | 5,3—4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8—5,3 |  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег Зх 10 м, с | 11 | 9,7 и выше | 9,3—8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7—9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5—9,0  | 8,8 |
| 13 | 9,3 |  9,0—8,6 | 8,3 | 9,9 | 9,4—9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,0 | 8,7—8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4—9,0 | 8,6 |
| 15 | 8,6 | 8,4—8,00 | 7,7 |  9,7 | 9,3—8,8 |  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 140 и ниже | 160—180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150—175 | 185 и выше |
| 12 | 145 | 165—170 | 200 | 135 | 155—175  | 190 |
| 13 | 150 | 170—190 | 205 | 140 | 160—180 | 200 |
| 14 | 160 | 180—195 | 210 | 145 | 160—180 | 200 |
| 15 | 175 |  190—205 | 220 | 155 | 165—185 |  205 |
| 4 | Выносли­вость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и ниже | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850—1000 | 1100 и выше |
| 12 | 950 | 1100 | 1350 | 750 | 900—1050 | 1150 |
| 13 | 1000 | 1200 | 1400 | 800 |  950—1100 | 1200 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000—1150 | 1250 |
| 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 |  900 |  1050—1200 |  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 11 | 2 и ниже | 6—8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8—10 | 15 и выше |
| 12 | 2 | 6—8 | 10 | 5 | 9—11 | 16 |
| 13 | 2 | 5—7 | 9 | 6 | 10—12 | 18 |
| 14 | 3 | 7—9 | 11 | 7 | 12—14 | 20 |
| 15 | 4 | 8—10 | 12 |  | 12—14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М); на низ­кой перекла­дине из виса лежа, колич. раз | 11 | 1 | 4—5 | 6 и выше | 4 и ниже | 12—14 | 19 и выше |
| 12 | 1 | 4—6 | 7 | 5 | 11—15 | 19 и выше |
| 13 | 1 | 5—6 | 8 | 4 и ниже | 12—15 | 20 |
| 14 | 2 | 6—7 | 9 | 4 | 13—15 | 17 |
| 15 | 3 | 7—8 | 10 | 5 | 12—13 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |

**Учебно-методическое обеспечение программы:**

***Организационно-методические указания***.

 Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определён объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям; положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся класса.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических . норм.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение используется как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в 4-х классах, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте уделяется всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, сочетается с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи: с природоведением (в таких вопросах, как закаливание, требования к одежде ученика, работе мышц, режим дня и др.); с математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т. д.); музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку); изобразительным искусством (красота движений поз) и др.

**Перечень литературы и средств обучения**

1. Гальперин, С. И. Физиология человека и животного. - М.: Высшая школа, 1977.

2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.

3. Качашкин В.М. Методика физвоспитания.

4. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 80 с: ил.-(Физкультура и здоровье).

5. Колесов, Д. В., Марш, Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М: Просвещение, 1989.

6. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйнсон Г.Б.

7. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кар-дашенко. - М.: Просвещение, 1986.

8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя.

9. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Пеуркунов Б.И. Программа физ. воспитания основанная на одном из видов спорта.

10. Погадаев, Г. И. Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.

11. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 1975.

12. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2005.

13. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волго¬градской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2006.

14. Физическая культура в школе / под ред. 3. И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972.

15.Чусов, Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1983. -128 с: ил. 16. Янсон Ю.А. Физкультура в школе.

16. Литвинов Е.Н. и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов– М.: «Просвещение», 2001.

17. «Физическая культура в школе». Научно-методический журнал. – «Школа - пресс» № 7 19997, № 2 2007, № 3 2007. .

18. «Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре» / Авт. Сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002.

***Интернет-ресурсы***:

1. http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/

2. http://www.uroki.net/docfizcult.htm

3. http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vospitaniya-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html

4. http://festival.1september.ru/articles/511352/

5. http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1

**Календарно-тематическое планирование (примерное)**

по **физической культуре для 5 - х классов**

**2014 /2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Количество уроков** | **Дата проведения** | **Вид контроля** |
| 1 | **РАЗДЕЛ I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** **Спринтерский бег, техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.**Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи. Высокий старт 10-15 м. бег с ускорением 30 м., встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Подвижная игра «Русская лапта», футбол | 1 | Сентябрь  | Фронтальный опрос Страницы истории. Первая помощь при травмах |
| 2-3 | **Бег** 30 **метров** (2-3 повторения)Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Изучение подвижной игры «Русская лапта» | 2 | Сентябрь  | Корректировка техники бега |
| 4 | **Бег** 30 **метров** (2-3 повторения)Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикаТравматизма. Подвижная игра «Русская лапта», футбол | 1 | Сентябрь  | Корректировка техники бега |
| 5-6 | **Бег** 60 **метров** Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикаТравматизма. Подвижная игра «Русская лапта», футбол | 2 | Сентябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 7 | **Бег** 60 **метров** Двигательные умения и навыки (ДУ), (техника спринт, бега). Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Подвижная игра «Русская лапта», футбол | 1 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники бегаФикси­рование резуль­тата |
| 8-9 | **Прыжок в длину**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта» | 2 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники бега, отталкивания. |
| 10 | **Прыжок в длину, метание малого мяча**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники разбега, отталкивания, приземления |
| 11-12 | **Прыжок в длину**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники разбега, отталкивания, приземления |
| 13 | **Прыжок в длину, метание малого мяча**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Сентябрь  | Фикси­рование резуль­тата |
| 14-15 | **Бег на средние дистанции** Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Здоровье и здоровый образ жизни. |
| 16-17 | **Бег на средние дистанции** Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 18 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 19-20 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. Изучение подвижной игры «Лапта». Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 21 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. Изучение подвижной игры «Лапта». Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 22-23 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. Изучение подвижной игры «Лапта». Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Самоконтроль. Первая помощь при травмах |
| 24-25 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. Изучение подвижной игры «Лапта». Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 26 | **Кроссовая подготовка**Бег на длинные дистанции 1000м, 2000 мИзучение подвижной игры «Лапта». Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Фикси­рование резуль­тата |
| 27 | **Кросс-поход 2000, 3000м.**Изучение подвижной игры «Лапта». Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Фиксирование результатов |
| 28 | **РАЗДЕЛ II: ГИМНАСТИКА.** Висы и строевые упражнения(Использование ИКТ**).** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 1 | Ноябрь  | Страницы истории. Первая помощь при травмахВизуальнаяоценка дейст­вий |
| 29 | **Гимнастика. Висы строевые упражнения**ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике.Подтягивание для юношей, отжимание для девушек  | 1 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 30-31 | **Гимнастика.**Опорный прыжок, строевые упражнения | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения  |
| 32-33 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастикеПоднимание туловища из положения «лежа» в положение «сидя» | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­ненияФиксирование результатов |
| 34-35 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике. Прыжок в длину с места. | 2 | Ноябрь  | Техника выполнения опорного прыжка |
| 36-37 | **Акробатика**Комплекс упражнений, связки. Многоскоки.  | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 38-39 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике. Прыжки, многоскоки. | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 40-41 | **РАЗДЕЛ III. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** **Пионербол.** Передача и ловля мяча. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 42-43 | **Пионербол.** Передача и ловля мяча. Нападающий удар с места.ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 44-45 | **Пионербол.** Передача и ловля мяча. Нападающий удар с трех шагов.ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 46-47 | **Пионербол.** Передача и ловля мяча. Нападающий удар через сеть с зоны 4.ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 48 | **Пионербол.** Учебная игра. Сочетание техники приемов и передач мяча.ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Декабрь | Страховка, коррек­ция движений |
| 49-52 | **РАЗДЕЛ IV. Спортивные игры** **Баскетбол.** Стойки и перемещения. ЖонглированиеТехника ведения и передач мяча.  | 4 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 53-56 | **Баскетбол.** Техника выполнения броска мяча в кольцоДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 57 | **Баскетбол.** Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 58-60 | **Баскетбол.** Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Февраль  | Страховка, коррек­ция техники выполнения |
| 61-62 | **Баскетбол.** Учебная игра. Тактика игрыДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Февраль  | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 63 | **Баскетбол.** Броски мяча в кольцо | 1 | Февраль  | Фиксирование результатов |
| 64 | **Волейбол.**Техника безопасности при проведении игр. История волейбола**.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 65- 68 | **Волейбол. Верхний прием и передача мяча.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 69 | **Волейбол. Нижний прием и передача мяча.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 70-72 | **Волейбол. Нижний прием и передача мяча**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 73-75 | **Волейбол. Техника нападающего удара через сеть с зоны 4.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК)Закрепление изученного материала. Подвижные игры на снегу. | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 76-78 | **Волейбол. Учебная игра.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 79-82 | **РАЗДЕЛ V. Подвижные игры, эстафеты** **Мини-футбол.** Правила игры. Технико-тактические действия в игре.ДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 83-86 | **Регби.** Знакомство **с** правилами игры и технико-тактические действия в игреДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 87-90 | **Ручной мяч.** Прием и передача мяча, правила игры, технико-тактические действия в игре.ДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения.  |
| 91-92 | **Эстафеты с предметами, с элементами спортивных и подвижных игр.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Апрель  | Корректировка техники выполнения. |
| 93 | **РАЗДЕЛ VI. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) Развитие основных физических качеств (ОФК) Основы т/безопасности, профилактика травматизма.Подвижная игра «Русская лапта», футбол | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 94 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактика травматизма.Подвижная игра «Русская лапта», футбол | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 95 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.** Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактика травматизма.Подвижная игра «Русская лапта», футбол | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 96-97 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактика травматизма.Подвижная игра «Русская лапта», футбол | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 98 | **Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Подвижная игра «Русская лапта», футбол | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 99-100 | **Прыжок в длину с разбега , метание малого мяча в цель, на дальность.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Подвижная игра «Русская лапта», футбол | 2 | Май  | Коррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 101-102 | **Прыжок в длину, метание малого мяча в цель.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Подвижная игра «Русская лапта», футбол | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 103-104 | **Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на дальность.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Подвижная игра «Русская лапта», футбол | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­ненияФиксирование результата |
| 105 | **«Русская лапта»** | 1 | Май  | Корректировка правил |

**Календарно-тематическое планирование (примерное)**

по **физической культуре для 6- х классов**

**2014 /2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Количество уроков** | **Дата проведения** | **Вид контроля** |
| 1 | **РАЗДЕЛ I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Спринтерский бег, техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.**Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи. Высокий старт 10-15 м. бег с ускорением 30 м., встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. эстафеты. Влияния легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 | Сентябрь  | Фронтальный опрос Страницы истории. Первая помощь при травмах |
| 2-3 | **Бег** 30 **метров** (2-3 повторения)Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 2 | Сентябрь  | Корректировка техники бега |
| 4 | **Бег** 30 **метров** (2-3 повторения)Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикаТравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 1 | Сентябрь  | Корректировка техники бега |
| 5-6 | **Бег** 60 **метров** Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикаТравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 2 | Сентябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 7 | **Бег** 60 **метров** Двигательные умения и навыки (ДУ), (техника спринт, бега). Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 1 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники бегаФикси­рование резуль­тата |
| 8-9 | **Прыжок в длину**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта» | 2 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники бега, отталкивания. |
| 10 | **Прыжок в длину, метание малого мяча**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники разбега, отталкивания, приземления |
| 11-12 | **Прыжок в длину**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники разбега, отталкивания, приземления |
| 13 | **Прыжок в длину, метание малого мяча**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Сентябрь  | Фикси­рование резуль­тата |
| 14-15 | **Бег на средние дистанции** Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Здоровье и здоровый образ жизни. |
| 16-17 | **Бег на средние дистанции** Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 18 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 19-20 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 21 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 22-23 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Самоконтроль. Первая помощь при травмах |
| 24-25 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 26 | **Кроссовая подготовка**Бег на длинные дистанции 1000м, 2000 мИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Фикси­рование резуль­тата |
| 27 | **Кросс-поход 2000, 3000м.**Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Фиксирование результатов |
| 28 | **РАЗДЕЛ II: ГИМНАСТИКА.** Висы и строевые упражнения(Использование ИКТ**).** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 1 | Ноябрь  | Страницы истории. Первая помощь при травмахВизуальнаяоценка дейст­вий |
| 29 | **Гимнастика. Висы строевые упражнения**ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике.Подтягивание для юношей, отжимание для девушек  | 1 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 30-31 | **Гимнастика.**Опорный прыжок, строевые упражнения | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения  |
| 32-33 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастикеПоднимание туловища из положения «лежа» в положение «сидя» | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­ненияФиксирование результатов |
| 34-35 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 2 | Ноябрь  | Техника выполнения опорного прыжка |
| 36-37 | **Акробатика**Комплекс упражнений, связки.  | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 38-39 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 40-41 | **РАЗДЕЛ III. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** **Пионербол с элементами волейбола.** Передача и ловля мяча. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 42-43 | **Пионербол с элементами волейбола .** Передача и ловля мяча. Нападающий удар с места.ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 44-45 | **Пионербол с элементами волейбола.** Передача и ловля мяча. Нападающий удар с трех шагов.ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 46-47 | **Пионербол с элементами волейбола.** Передача и ловля мяча. Нападающий удар через сеть с зоны 4.ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 48 | **Пионербол с элементами волейбола.** Учебная игра. Сочетание техники приемов и передач мяча.ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Декабрь | Страховка, коррек­ция движений |
| 49-52 | **РАЗДЕЛ IV. Спортивные игры** **Баскетбол – 15 часов.** Стойки и перемещения. ЖонглированиеТехника ведения и передач мяча.  | 4 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 53-56 | **Баскетбол.** Техника выполнения броска мяча в кольцоДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 57 | **Баскетбол.** Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 58-60 | **Баскетбол.** Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Февраль  | Страховка, коррек­ция техники выполнения |
| 61-62 | **Баскетбол.** Учебная игра. Тактика игрыДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Февраль  | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 63 | **Баскетбол.** Броски мяча в кольцо | 1 | Февраль  | Фиксирование результатов |
| 64 | **Волейбол. – 15 часов.**Техника безопасности при проведении игр. История волейбола**.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 65- 68 | **Волейбол. Верхний прием и передача мяча.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 69 | **Волейбол. Нижний прием и передача мяча.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 70-72 | **Волейбол. Нижний прием и передача мяча**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 73-75 | **Волейбол. Техника нападающего удара через сеть с зоны 4.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК)Закрепление изученного материала. Подвижные игры на снегу. | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 76-78 | **Волейбол. Учебная игра.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 79-82 | **РАЗДЕЛ V. Подвижные игры, эстафеты** **Мини-футбол.** Правила игры. Технико-тактические действия в игре.ДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 83-86 | **Регби.** Знакомство **с** правилами игры и технико-тактические действия в игреДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 87-90 | **Ручной мяч.** Прием и передача мяча, правила игры, технико-тактические действия в игре.ДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения.  |
| 91-92 | **Эстафеты с предметами, с элементами спортивных и подвижных игр.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Апрель  | Корректировка техники выполнения. |
| 93 | **РАЗДЕЛ VI. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 94 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 95 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.** Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 96-97 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 98 | **Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 99-100 | **Прыжок в длину с разбега , метание малого мяча в цель, на дальность.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 2 | Май  | Коррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 101-102 | **Прыжок в длину, метание малого мяча в цель.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 103-104 | **Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на дальность.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­ненияФиксирование результата |
| 105 | **«Русская лапта»** | 1 | Май  | Корректировка правил |

**Календарно-тематическое планирование (примерное)**

по **физической культуре для 7-х классов**

**2014 /2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Количество уроков** | **Дата проведения** | **Вид контроля** |
| 1 | **РАЗДЕЛ I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Спринтерский бег, техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.**Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи. Высокий старт 10-15 м. бег с ускорением 30 м., встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. эстафеты. Влияния легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 | Сентябрь  | Фронтальный опрос Страницы истории. Первая помощь при травмах |
| 2-3 | **Бег** 30 **метров** (2-3 повторения)Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 2 | Сентябрь  | Корректировка техники бега |
| 4 | **Бег** 30 **метров** (2-3 повторения)Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикаТравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 1 | Сентябрь  | Корректировка техники бега |
| 5-6 | **Бег** 60 **метров** Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикаТравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 2 | Сентябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 7 | **Бег** 60 **метров** Двигательные умения и навыки (ДУ), (техника спринт, бега). Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 1 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники бегаФикси­рование резуль­тата |
| 8-9 | **Прыжок в длину**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта» | 2 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники бега, отталкивания. |
| 10 | **Прыжок в длину, метание малого мяча**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники разбега, отталкивания, приземления |
| 11-12 | **Прыжок в длину**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники разбега, отталкивания, приземления |
| 13 | **Прыжок в длину, метание малого мяча**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Сентябрь  | Фикси­рование резуль­тата |
| 14-15 | **Бег на средние дистанции** Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Здоровье и здоровый образ жизни. |
| 16-17 | **Бег на средние дистанции** Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 18 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 19-20 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 21 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 22-23 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Самоконтроль. Первая помощь при травмах |
| 24-25 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 26 | **Кроссовая подготовка**Бег на длинные дистанции 1000м, 2000 мИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Фикси­рование резуль­тата |
| 27 | **Кросс-поход 2000, 3000м.**Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Фиксирование результатов |
| 28 | **РАЗДЕЛ II: ГИМНАСТИКА** Висы и строевые упражнения(Использование ИКТ**).** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 1 | Ноябрь  | Страницы истории. Первая помощь при травмахВизуальнаяоценка дейст­вий |
| 29 | **Гимнастика. Висы строевые упражнения**ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике.Подтягивание для юношей, отжимание для девушек  | 1 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 30-31 | **Гимнастика.**Опорный прыжок, строевые упражнения | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения  |
| 32-33 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастикеПоднимание туловища из положения «лежа» в положение «сидя» | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­ненияФиксирование результатов |
| 34-35 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 2 | Ноябрь  | Техника выполнения опорного прыжка |
| 36-37 | **Акробатика**Комплекс упражнений, связки.  | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 38-39 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 40-41 | **РАЗДЕЛ III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.** **Регби.** Стойки и перемещения. Техника ловли и передач мяча.  | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 42-43 | **Регби.** Техника выполнения броска мяча в воротаДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 44-45 | **Регби.** Техника бега с мячом с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 46-47 | **Регби.** Техника передач мяча партнеру. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 48 | **Регби.** Учебная игра. Тактика игрыДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Декабрь | Страховка, коррек­ция движений |
| 49-52 | **Баскетбол.** Стойки и перемещения. ЖонглированиеТехника ведения и передач мяча.  | 4 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 53-56 | **Баскетбол.** Техника выполнения броска мяча в кольцоДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 57 | **Баскетбол.** Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 58-60 | **Баскетбол.** Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Февраль  | Страховка, коррек­ция техники выполнения |
| 61-62 | **Баскетбол.** Учебная игра. Тактика игрыДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Февраль  | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 63 | **Баскетбол.** Броски мяча в кольцо | 1 | Февраль  | Фиксирование результатов |
| 64 | **Волейбол. – 15 часов.**Техника безопасности при проведении игр. История волейбола**.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 65- 68 | **Волейбол. Верхний прием и передача мяча.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 69 | **Волейбол. Нижний прием и передача мяча.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 70-72 | **Волейбол. Нижний прием и передача мяча**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 73-75 | **Волейбол. Техника нападающего удара через сеть с зоны 4.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК)Закрепление изученного материала. Подвижные игры на снегу. | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 76-78 | **Волейбол. Учебная игра.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 79-82 | **Гандбол.** Знакомство **с** правилами игры и технико-тактические действия в игреДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 83-86 | **Гандбол.** Прием и передача мяча, правила игры, технико-тактические действия в игре.ДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 87-90 | **РАЗДЕЛ IV.** **Подвижные игры, эстафеты Мини-футбол- 4 часа.** Правила игры. Технико-тактические действия в игре.ДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения.  |
| 91-92 | **Эстафеты с предметами, с элементами спортивных и подвижных игр.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Апрель  | Корректировка техники выполнения. |
| 93 | **РАЗДЕЛ V. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА Спринтерский бег, эстафетный бег.**Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 94 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 95 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.** Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 96-97 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 98 | **Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 99-100 | **Прыжок в длину с разбега , метание малого мяча в цель, на дальность.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 2 | Май  | Коррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 101-102 | **Прыжок в длину, метание малого мяча в цель.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 103-104 | **Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на дальность.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­ненияФиксирование результата |
| 105 | **«Русская лапта»** | 1 | Май  | Корректировка правил |

**Календарно-тематическое планирование (примерное)**

по **физической культуре для 8-х классов**

**2014 /2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Количество уроков** | **Дата проведения** | **Вид контроля** |
| 1 | **РАЗДЕЛ I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Спринтерский бег, техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.**Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи. Высокий старт 10-15 м. бег с ускорением 30 м., встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. эстафеты. Влияния легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 | Сентябрь  | Фронтальный опрос Страницы истории. Первая помощь при травмах |
| 2-3 | **Бег** 30 **метров** (2-3 повторения)Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 2 | Сентябрь  | Корректировка техники бега |
| 4 | **Бег** 30 **метров** (2-3 повторения)Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикаТравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 1 | Сентябрь  | Корректировка техники бега |
| 5-6 | **Бег** 60 **метров** Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикаТравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 2 | Сентябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 7 | **Бег** 60 **метров** Двигательные умения и навыки (ДУ), (техника спринт, бега). Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 1 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники бегаФикси­рование резуль­тата |
| 8-9 | **Прыжок в длину**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта» | 2 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники бега, отталкивания. |
| 10 | **Прыжок в длину, метание малого мяча**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники разбега, отталкивания, приземления |
| 11-12 | **Прыжок в длину**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники разбега, отталкивания, приземления |
| 13 | **Прыжок в длину, метание малого мяча**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Сентябрь  | Фикси­рование резуль­тата |
| 14-15 | **Бег на средние дистанции** Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Здоровье и здоровый образ жизни. |
| 16-17 | **Бег на средние дистанции** Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 18 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 19-20 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 21 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 22-23 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Самоконтроль. Первая помощь при травмах |
| 24-25 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 26 | **Кроссовая подготовка**Бег на длинные дистанции 1000м, 2000 мИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Фикси­рование резуль­тата |
| 27 | **Кросс-поход 2000, 3000м.**Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Фиксирование результатов |
| 28 | **РАЗДЕЛ II: ГИМНАСТИКА.** Висы и строевые упражнения(Использование ИКТ**).** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 1 | Ноябрь  | Страницы истории. Первая помощь при травмахВизуальнаяоценка дейст­вий |
| 29 | **Гимнастика. Висы строевые упражнения**ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике.Подтягивание для юношей, отжимание для девушек  | 1 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 30-31 | **Гимнастика.**Опорный прыжок, строевые упражнения | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения  |
| 32-33 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастикеПоднимание туловища из положения «лежа» в положение «сидя» | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­ненияФиксирование результатов |
| 34-35 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 2 | Ноябрь  | Техника выполнения опорного прыжка |
| 36-37 | **Акробатика**Комплекс упражнений, связки.  | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 38-39 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 40-41 | **РАЗДЕЛ III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Регби.** Стойки и перемещения. Техника ловли и передач мяча.  | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 42-43 | **Регби.** Техника выполнения броска мяча в воротаДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 44-45 | **Регби.** Техника бега с мячом с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 46-47 | **Регби.** Техника передач мяча партнеру. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 48 | **Регби.** Учебная игра. Тактика игрыДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Декабрь | Страховка, коррек­ция движений |
| 49-52 | **Баскетбол.** Стойки и перемещения. ЖонглированиеТехника ведения и передач мяча.  | 4 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 53-56 | **Баскетбол.** Техника выполнения броска мяча в кольцоДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 57 | **Баскетбол.** Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 58-60 | **Баскетбол.** Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Февраль  | Страховка, коррек­ция техники выполнения |
| 61-62 | **Баскетбол.** Учебная игра. Тактика игрыДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Февраль  | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 63 | **Баскетбол.** Броски мяча в кольцо | 1 | Февраль  | Фиксирование результатов |
| 64 | **Волейбол..**Техника безопасности при проведении игр. История волейбола**.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 65- 68 | **Волейбол. Верхний прием и передача мяча.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 69 | **Волейбол. Нижний прием и передача мяча.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 70-72 | **Волейбол. Нижний прием и передача мяча**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 73-75 | **Волейбол. Техника нападающего удара через сеть с зоны 4.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК)Закрепление изученного материала. Подвижные игры на снегу. | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 76-78 | **Волейбол. Учебная игра.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 79-82 | **Гандбол.** Знакомство **с** правилами игры и технико-тактические действия в игреДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 83-86 | **Гандбол.** Прием и передача мяча, правила игры, технико-тактические действия в игре.ДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 87-90 | **РАЗДЕЛ IV.** **Подвижные игры, эстафеты Мини-футбол- 4 часа.** Правила игры. Технико-тактические действия в игре.ДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения.  |
| 91-92 | **Эстафеты с предметами, с элементами спортивных и подвижных игр.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Апрель  | Корректировка техники выполнения. |
| 93 | **РАЗДЕЛ V. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА Спринтерский бег, эстафетный бег.**Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) Бег на короткие дистанции. Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 94 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Передача эстафетной палочки.Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Футбол. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 95 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.** Развитие основных физических качеств (ОФК). Эстафета по кругу. Преодоление полосы препятствий. Футбол, Лапта.Основы т/безопасности, профилактикатравматизма.  | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 96-97 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 98 | **Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 99-100 | **Прыжок в длину с разбега , метание малого мяча в цель, на дальность.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Футбол. Лапта.  | 2 | Май  | Коррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 101-102 | **Прыжок в длину, метание малого мяча в цель.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма.Футбол. Лапта. | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 103-104 | **Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на дальность.**Кроссовая подготовка, развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 2 | Май,Июнь  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­ненияФиксирование результата |
| 105-108 | **«Русская лапта».** Правила игры, Технико-тактические действия игроков | 4 | Июнь  | Корректировка правил |

**Календарно-тематическое планирование (примерное)**

по **физической культуре для 9 класса**

**2014 /2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Количество уроков** | **Дата проведения** | **Вид контроля** |
| 1 | **РАЗДЕЛ I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Спринтерский бег, техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.**Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи. Высокий старт 10-15 м. бег с ускорением 30 м., встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. эстафеты. Влияния легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 | Сентябрь  | Фронтальный опрос Страницы истории. Первая помощь при травмах |
| 2 | **Бег** 30 **метров** (2-3 повторения). СБУ. Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 1 | Сентябрь  | Корректировка техники бега |
| 3 | **Теория: Что такое ФК, ее цели и задачи.** Общие понятия теории физической культуры: физическая культура, физическое образование, физическая рекреация, спорт, физическое развитие, физические упражнения, физическая подготовка. | 1 | Сентябрь | Тестирование по теме «Различие понятий «физкультура» и «спорт»» |
| 4 | **Бег** 30 **метров** (2-3 повторения). СБУРазвитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикаТравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 1 | Сентябрь  | Корректировка техники бега |
| 5 | **Бег** 60 **метров. СБУ** Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактика травматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 1 | Сентябрь  | Корректировка техники исполнения упражнений |
| 6 | **Теория:** Система физического воспитания: основы, принципы, направления, формы организации. | 1 | Сентябрь | П.Р. Разработать форму организации занятий по ФК. |
| 7 | **Бег** 60 **метров. СБУ** Двигательные умения и навыки (ДУ), (техника спринт, бега). Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 1 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники бегаФикси­рование резуль­тата |
| 8 | **Прыжок в длину. СУ.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта» | 1 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники бега, отталкивания. |
| 9 | **Теория:** Средства физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека.  | 1 | Сентябрь | П.Р. Умение составлять комплексы физических упражнений для своего организма |
| 10 | **Прыжок в длину, метание малого мяча. СУ**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники разбега, отталкивания, приземления |
| 11 | **Прыжок в длину. СРУ**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Сентябрь | Коррек­тировка техники разбега, отталкивания, приземления |
| 12 | **Теория:** Двигательные действия в ФВ. Фазы формирования ДД, двигательное умение. | 1 | Сентябрь | П.Р. Расписать фазы формирования двигательного действия на основе техники бега. |
| 13 | **Прыжок в длину, метание малого мяча. СРУ**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Сентябрь  | Фикси­рование резуль­тата |
| 14 | **Бег на средние дистанции. СБУ** Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Здоровье и здоровый образ жизни. |
| 15 | **Теория:** Физические качества человека и методы их развития. | 1 | Октябрь | К.Р. Физические качества человека. |
| 16 | **Бег на средние дистанции. СБУ** Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 17 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 18 | **Теория:** Теория и методика оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной ФК. | 1 | Октябрь | П.Р. Разработать средства специально оздоровительной направленности. |
| 19-20 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 21 | **Теория:** Практический урок: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности. | 1 | Октябрь | П.Р. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) |
| 22-23 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Самоконтроль. Первая помощь при травмах |
| 24 | **Теория:** Основы здорового образа жизни школьника. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Физическая культура в обеспечении здоровья.  | 1 | Октябрь | П.Р. Составить режим дня и рассчитать калории меню на 1 день. |
| 25 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 26 | **Кроссовая подготовка**Бег на длинные дистанции 1000м, 2000 мИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Фикси­рование резуль­тата |
| 27 | **Теория:** Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. | 1 | Октябрь  | Тестирование по ЗОЖ. |
| 28 | **РАЗДЕЛ II: ГИМНАСТИКА.**Висы и строевые упражнения(Использование ИКТ**).** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 1 | Ноябрь  | Страницы истории. Первая помощь при травмахВизуальнаяоценка дейст­вий |
| 29 | **Гимнастика. Висы строевые упражнения**ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике.Подтягивание для юношей, отжимание для девушек  | 1 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 30 | **Теория:** Физическая культура и спорт, как действенное средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. | 1 | Ноябрь | Тестирование по теме «Укрепление здоровья» |
| 31 | **Гимнастика.**Опорный прыжок, строевые упражнения. Прыжок в длину с места. | 1 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения  |
| 32 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастикеПоднимание туловища из положения «лежа» в положение «сидя» | 1 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­ненияФиксирование результатов |
| 33 | **Теория:** Роль физического воспитания в профилактике заболеваний, в интеллектуальном развитии человека и формировании личности. | 1 | Ноябрь | С. К.Р. Физическая культура и ее воздействие на человека. |
| 34-35 | **Гимнастика. Висы. Перевороты.** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 2 | Ноябрь  | Техника выполнения опорного прыжка |
| 36 | **Теория:** Физическая культура древнего мира. Олимпийские игры древности. | 1 | Ноябрь |  Возникновение олимпийских игр.  |
| 37 | **Акробатика**Комплекс упражнений, связки.  | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 38 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 39 | **Теория: История** олимпийских игр. Современное олимпийское движение, основные тенденции. |  | Ноябрь | Тестирование по теме «Олимпийские игры» |
| 40-41 | **РАЗДЕЛ III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Регби. Учебная игра**Стойки и перемещения. Техника ловли и передач мяча.  | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 42 | **Теория:** Составные части физической культура и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 | Декабрь | П.Р. Составить портрет себя с точки зрения ФК. |
| 43 | **Регби.** Техника выполнения броска мяча в воротаДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 44 | **Регби.** Техника бега с мячом с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 45 | **Теория:** Соматотипирование и физическое развитие человека. Основные термины и понятия. Особенности различных конституциональных типов человека. | 1 | Декабрь | П.Р. Определять тип конституции, индекс массы тела, габариты. |
| 46 | **Регби.** Техника передач мяча партнеру, ловля мяча.. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 47 | **Регби.** Учебная игра. Тактико-технические действия игроков. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Декабрь | Страховка, коррек­ция движений |
| 48 | **Теория:** Понятие о физическом развитии. Способы оценки физического развития. Метод индексов (индексы Кетле, Рорера, Брока, Пинье, Эрисмана). | 1 | Декабрь | К.Р. Самооценка физического развития. |
| 49-52 | **Баскетбол** Стойки и перемещения. ЖонглированиеТехника ведения и передач мяча.  | 4 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 53-56 | **Баскетбол.** Техника выполнения броска мяча в кольцоДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 57 | **Баскетбол.** Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 58-60 | **Баскетбол.** Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Февраль  | Страховка, коррек­ция техники выполнения |
| 61-62 | **Баскетбол.** Учебная игра. Тактика игры. Взаимодействия игроков.ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Февраль  | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 63 | **Баскетбол.** Броски мяча в кольцо с ведения мяча, с двойного шага. Взаимодействия игроков. | 1 | Февраль  | Фиксирование результатов |
| 64 | **Волейбол.** Техника безопасности при проведении игр. История волейбола**.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 65- 68 | **Волейбол. Верхний прием и передача мяча.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 69 | **Волейбол. Нижний прием и передача мяча.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 70-72 | **Волейбол. Нижний прием и передача мяча**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 73-75 | **Волейбол. Техника нападающего удара через сеть с зоны 4.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК)Закрепление изученного материала. Подвижные игры на снегу. | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 76-78 | **Волейбол. Учебная игра.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 3 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 79-82 | **Гандбол.** Знакомство **с** правилами игры и технико-тактические действия в игреДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 83-86 | **Гандбол.** Прием и передача мяча, правила игры, технико-тактические действия в игре.ДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 87-90 | **РАЗДЕЛ IV. Подвижные игры, эстафеты****Мини-футбол.** Правила игры. Технико-тактические действия в игре.ДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 4 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения.  |
| 91-92 | **Эстафеты с предметами, с элементами спортивных и подвижных игр.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Апрель  | Корректировка техники выполнения. |
| 93 | **РАЗДЕЛ V. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Спринтерский бег, эстафетный бег.**Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) Бег на короткие дистанции. Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 94 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Передача эстафетной палочки.Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Футбол. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 95 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.** Развитие основных физических качеств (ОФК). Эстафета по кругу. Преодоление полосы препятствий. Футбол, Лапта.Основы т/безопасности, профилактикатравматизма.  | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 96-97 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 2 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 98 | **Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 99 | **Прыжок в длину с разбега , метание малого мяча в цель, на дальность.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Футбол. Лапта.  | 1 | Май  | Коррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 100 | **Прыжок в длину, метание малого мяча в цель.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Футбол. Лапта. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 101 | **Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на дальность.**Кроссовая подготовка, развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­ненияФиксирование результата |
| 102 | **«Русская лапта».** Правила игры, Технико-тактические действия игроков. «Веселые старты» | 1 | Май  | Корректировка правил |

**Календарно-тематическое планирование (примерное)**

по **физической культуре для 9 класса**

**2014 /2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Количество уроков** | **Дата проведения** | **Вид контроля** |
| 1 | **РАЗДЕЛ I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Спринтерский бег, техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.**Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи. Высокий старт 10-15 м. бег с ускорением 30 м., встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. эстафеты. Влияния легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 | Сентябрь  | Фронтальный опрос Страницы истории. Первая помощь при травмах |
| 2-3 | **Бег** 30 **метров** (2-3 повторения). СБУ. Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 2 | Сентябрь  | Корректировка техники бега |
| 4 | **Бег** 30 **метров** (2-3 повторения). СБУРазвитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикаТравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 1 | Сентябрь  | Корректировка техники бега |
| 5-6 | **Бег** 60 **метров. СБУ** Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикаТравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 2 | Сентябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 7 | **Бег** 60 **метров. СБУ** Двигательные умения и навыки (ДУ), (техника спринт, бега). Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Изучение подвижной игры «Лапта» | 1 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники бегаФикси­рование резуль­тата |
| 8-9 | **Прыжок в длину. СУ.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта» | 2 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники бега, отталкивания. |
| 10 | **Прыжок в длину, метание малого мяча. СУ**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники разбега, отталкивания, приземления |
| 11-12 | **Прыжок в длину. СРУ**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Сентябрь  | Коррек­тировка техники разбега, отталкивания, приземления |
| 13 | **Прыжок в длину, метание малого мяча. СРУ**Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Сентябрь  | Фикси­рование резуль­тата |
| 14-15 | **Бег на средние дистанции. СБУ** Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Здоровье и здоровый образ жизни. |
| 16-17 | **Бег на средние дистанции. СБУ** Развитие основных физических качеств (ОФК)Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 18 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 19-20 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 21 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 22-23 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Самоконтроль. Первая помощь при травмах |
| 24-25 | **Кроссовая подготовка**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливостиИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 2 | Октябрь  | Корректировка техники исполненияупражнений |
| 26 | **Кроссовая подготовка**Бег на длинные дистанции 1000м, 2000 мИзучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Фикси­рование резуль­тата |
| 27 | **Кросс-поход 2000, 3000м.**Изучение подвижной игры «Лапта»Игра в футбол | 1 | Октябрь  | Фиксирование результатов |
| 28 | **РАЗДЕЛ II: ГИМНАСТИКА.** Висы и строевые упражнения(Использование ИКТ**).** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 1 | Ноябрь  | Страницы истории. Первая помощь при травмахВизуальнаяоценка дейст­вий |
| 29 | **Гимнастика. Висы строевые упражнения**ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике.Подтягивание для юношей, отжимание для девушек  | 1 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 30-31 | **Гимнастика.**Опорный прыжок, строевые упражнения. Прыжок в длину с места. | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения  |
| 32-33 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастикеПоднимание туловища из положения «лежа» в положение «сидя» | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­ненияФиксирование результатов |
| 34-35 | **Гимнастика. Висы. Перевороты.** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 2 | Ноябрь  | Техника выполнения опорного прыжка |
| 36-37 | **Акробатика**Комплекс упражнений, связки.  | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 38-39 | **Гимнастика** ДУ и навыки, основные ТД в гимнастике | 2 | Ноябрь  | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 40-41 | **РАЗДЕЛ III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** **Регби.Учебная игра**Стойки и перемещения. Техника ловли и передач мяча.  | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 42-43 | **Регби.** Техника выполнения броска мяча в воротаДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 44-45 | **Регби.** Техника бега с мячом с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 46-47 | **Регби.** Техника передач мяча партнеру, ловля мяча.. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Декабрь | Коррек­тировка и оценка техники испол­нения |
| 48 | **Регби.** Учебная игра. Тактико-технические действия игроков. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Декабрь | Страховка, коррек­ция движений |
| 49-50 | **Баскетбол.** Стойки и перемещения. ЖонглированиеТехника ведения и передач мяча.  | 2 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 51 | **Теория: Что такое ФК, ее цели и задачи.** Общие понятия теории физической культуры: физическая культура, физическое образование, физическая рекреация, спорт, физическое развитие, физические упражнения, физическая подготовка. | 1 | Январь | Тестирование по теме «Различие понятий «физкультура» и «спорт»» |
| 52-53 | **Баскетбол.** Техника выполнения броска мяча в кольцоДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 54 | **Теория:** Система физического воспитания: основы, принципы, направления, формы организации. | 1 | Январь | П.Р. Разработать форму организации занятий по ФК. |
| 55-56 | **Баскетбол.** Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Январь | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 57 | **Теория:** Средства физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека.  | 1 | Февраль | П.Р. Умение составлять комплексы физических упражнений для своего организма |
| 58-59 | **Баскетбол.** Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Февраль  | Страховка, коррек­ция техники выполнения |
| 60 | **Теория:** Двигательные действия в ФВ. Фазы формирования ДД, двигательное умение. | 1 | Февраль | П.Р. Расписать фазы формирования двигательного действия на основе техники бега. |
| 61 | **Баскетбол.** Учебная игра. Тактика игры. Взаимодействия игроков.ДУ и навыки, основные технико-тактические действия(ТТД) в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 1 | Февраль  | Страховка, коррек­ция техники выполнения. |
| 62 | **Баскетбол.** Броски мяча в кольцо с ведения мяча, с двойного шага. Взаимодействия игроков. | 1 | Февраль  | Фиксирование результатов |
| 63 | **Теория:** Физические качества человека и методы их развития. | 1 | Февраль | К.Р. Физические качества человека. |
| 64-65 | **Волейбол. – 15 часов.**Техника безопасности при проведении игр. История волейбола**.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 66 | **Теория:** Теория и методика оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной ФК. | 1 | Февраль | П.Р. Разработать средства специально оздоровительной направленности. |
| 67- 68 | **Волейбол. Верхний прием и передача мяча.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Февраль  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 69 | **Теория:** Практический урок: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности. | 1 | Февраль | П.Р. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) |
| 70-72 | **Волейбол. Нижний прием и передача мяча**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 73 | **Теория:** Основы здорового образа жизни школьника. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Физическая культура в обеспечении здоровья.  | 1 | Март | П.Р. Составить режим дня и рассчитать калории меню на 1 день. |
| 74-75 | **Волейбол. Техника нападающего удара через сеть с зоны 4.**ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) Закрепление изученного материала.  | 2 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения Фиксирование результатов |
| 76 | **Теория:** Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. | 1 | Март | Тестирование по ЗОЖ. |
| 77-78 | **Волейбол. Учебная игра.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Март  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 79 | **Теория:** Физическая культура и спорт, как действенное средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. | 1 | Март | Тестирование по теме «Укрепление здоровья» |
| 80-81 | **Гандбол – 8 часов.** Знакомство **с** правилами игры и технико-тактические действия в игреДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 82 | **Теория:** Роль физического воспитания в профилактике заболеваний, в интеллектуальном развитии человека и формировании личности. | 1 | Апрель | С. К.Р. Физическая культура и ее воздействие на человека. |
| 83-84 | **Гандбол.** Прием и передача мяча, правила игры, технико-тактические действия в игре.ДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения |
| 85 | **Теория:** Физическая культура древнего мира. Олимпийские игры древности. | 1 | Апрель |  Возникновение олимпийских игр.  |
| 86-87 | **РАЗДЕЛ IV. Подвижные игры, эстафеты** **Мини-футбол- 4 часа.** Правила игры. Технико-тактические действия в игре.ДУ и навыки, основные ТТД в играх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Апрель  | Коррек­тировка техники испол­нения.  |
| 88 | **Теория: История** олимпийских игр. Современное олимпийское движение, основные тенденции. |  | Апрель | Тестирование по теме «Олимпийские игры» |
| 89-90 | **Эстафеты с предметами, с элементами спортивных и подвижных игр.** ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Развитие основных физических качеств (ОФК) | 2 | Апрель  | Корректировка техники выполнения. |
| 91 | **Теория:** Составные части физической культура и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 | Апрель | П.Р. Составить портрет себя с точки зрения ФК. |
| 92-93 | **РАЗДЕЛ V. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) Бег на короткие дистанции. Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 94 | **Теория:** Соматотипирование и физическое развитие человека. Основные термины и понятия. Особенности различных конституциональных типов человека. | 1 | Май | П.Р. Определять тип конституции, индекс массы тела, габариты. |
| 95 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.**Инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Передача эстафетной палочки.Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Футбол. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 96 | **Спринтерский бег, эстафетный бег.** Развитие основных физических качеств (ОФК). Эстафета по кругу. Преодоление полосы препятствий. Футбол, Лапта.Основы т/безопасности, профилактикатравматизма.  | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения |
| 97 | **Теория:** Понятие о физическом развитии. Способы оценки физического развития. Метод индексов (индексы Кетле, Рорера, Брока, Пинье, Эрисмана). | 1 | Май | К.Р. Самооценка физического развития. |
| 98 | **Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в цель.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 99 | **Прыжок в длину с разбега , метание малого мяча в цель, на дальность.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактика травматизма. Футбол. Лапта. | 1 | Май  | Коррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 100 | **Прыжок в длину, метание малого мяча в цель.**Развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. Футбол. Лапта. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­нения. Оценка практичес­ких умений |
| 101 | **Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на дальность.**Кроссовая подготовка, развитие основных физических качеств (ОФК)Основы т/безопасности, профилактикатравматизма. | 1 | Май  | СамоконтрольКоррек­тировка техники испол­ненияФиксирование результата |
| 102 | **«Русская лапта».** Правила игры, Технико-тактические действия игроков. «Веселые старты» | 1 | Май  | Корректировка правил |