**Автономное профессиональное образовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры**

**«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО протокол № 1 от «30» 08. 2022г. | Разрешена к внедрению приказом № 779 от «31» 08.2022г. |

**Рабочая программа**

**учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

( наименование учебного предмета (курса)

**Основное общее образование, базовый уровень, 9 классы**( уровень, ступень образования )

**Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования**(ФГОС)

**на 2022-2023 учебный год**( срок реализации программы )

**Разработчик учебной программы:**

Попов Николай Николаевич,

учитель физической культуры

**Ханты-Мансийск, 2022 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ:**

Пояснительнаязаписка……………………………………………………….……………………………………………………..3

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»……………………………………………………..3

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» …………... ………………………………………………4

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане……………………………………………………5

Содержание учебного предмета «Физическая культура»………………….................................................................................5

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура» на уровне основного общего образования……..…………………………………………………..7

Личностные результаты………………………………………………………………………………………………………8  
 Метапредметные результаты:………………………………………………………………………………………………..12

Предметные результаты:…………………………………………………………………………………………………….13

Тематическое планирование……………………………………………………………………………………………….……15

**Пояснительная записка**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для основного общего образования, базовый уровень, 9 класса. Программа разработана в соответствии с: Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 -ФЗ «Об образовании в РФ»; Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”

Закона «Об образовании в РФ" и примерной программой по физической культуре для общеобразовательных учреждений 8-9 классов под редакцией В. И. Лях, программа физического воспитания учащихся 8-9классов. – М.: Просвещение, 2016 год. Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

Рабочая программа разработана к УМК:

- учебник: В. И. Лях, программа физического воспитания учащихся 8-9 классов. – М.: Просвещение, 2016 год.

**Количество часов**: по программе за год — 68 часов, 2 часа в неделю при 34 неделях в год.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально - культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

* формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких ***учебных задач***, как:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно­-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Основные задачи:

* сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
* формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
* содействие развитию психомоторных функций; формирование морально - волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
* обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
* развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования отводится 68 часов ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебных недель).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Естественные основы (В процессе уроков)

* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
* Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.
* Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.
* Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы (В процессе уроков)

* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.
* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.
* Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы (В процессе уроков)  
*Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.*

Легкая атлетика(12ч)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Баскетбол(13ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Акробатика с элементами гимнастики (13ч)

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лыжная подготовка(7ч)

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Волейбол(15ч)

Терминология избранной игры. Правила и организации проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Легкая атлетика(8ч)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования**

Выпускник на базовом уровне научится:

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально­прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты

Патриотическое воспитание:

-обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка;

-помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни;

-создать условия для проявления положительных эмоций и интереса к физической культуре.

Гражданское и духовно-нравственное воспитание:

-формировать основы гражданской идентичности: чувства сопричастности и гордости за свою Родину, уважения к истории и культуре народа;

-воспитывать в каждом ученике трудолюбие, уважение к правам и свободам человека, любовь к окружающей природе, Родине, семье;

- воспитывать нравственные качества личности ребёнка;

-способствовать освоению ребёнком основных социальных ролей, моральных и этических норм;

-приобщать детей к культурным традициям своего народа, общечеловеческим ценностям в условиях многонационального государства.

Эстетическое воспитание:

-формирование представлений о прекрасном в окружающем мире как необходимом условии развития и совершенствования личности;

-развитие способности к эстетической оценки, восприятие эстетических понятий, вкусов, оценок и суждений, т.е способности не только воспринимать, но и оценивать и понимать прекрасное;

-формирование в неразрывной связи физического, нравственного интеллектуального, и эстетического воспитания как необходимого условия комплексного развития и совершенствования личности;

-восприятие эстетических идеалов, т.е правильного понимания и активного стремления к тому образу современной жизни и современного человека, который является характерным для нашего общества;

-развитие творческих эстетических способностей в различных видах деятельности;

-воспитание эстетической оценки тела и движений человека;

-воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведение товарищей и в окружающей обстановке.

Ценности научного познания:

-совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования [здорового образа жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8), [социальной адаптации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) путём физического воспитания, [физической подготовки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0) и [физического развития](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5).

Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

-осознание ценности безопасного образа жизни современном технологическом мире, важности правил безопасности поведения на транспорте ,на дорогах, с электрическими и тепловым оборудованием в домашних условиях;

-сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права у другого человека.

Трудовое воспитание:

-воспитание трудолюбия;

-формирование сознательного отношения к труду;

- овладение элементарными трудовыми умениями и навы­ками;

-практическое приучение к труду;

-беседа;

-оценка результатов труда;

-пример образцового труда (например, исключительно добро­совестное отношение спортсмена к тренировке и выполнение учеб­но-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и

спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты: характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной

направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Календарно-тематическое планирование (68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | | | **Тема урока** | | **Кол-во часов** | | **Элементы содержания урока** | | **Форма проведения урока** | **ИКТ** | |
| **план** | | **факт** |
| **МОДУЛЬ 1. Легкая атлетика (12ч.)** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | Вводный урок. Инструктаж по ТБ | 1 | | Инструктаж по ТБ на уроках ФК при занятиях в спортзале и на улице. | | Вводный | | | Презентация  Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Спринт 30м, 60м | 1 | | Спринт. Бег по дистанции 30 м,60 м, Финиширование. Эстафетный бег. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Низкий старт бег по дистанции 70-80 метров | 1 | | Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Преодоление горизонтальных  препятствий | 1 | | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. | | Комплексный | | |  |
|  |  |  | | Преодоление  горизонтальных  препятствий | 1 | | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. | | Комплексный | | |  |
|  |  |  | | Прыжок в длину метание гранаты | 1 | | Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | | Комплексный | | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Прыжок в длину на результат, метание гранаты | 1 | | Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность. Эстафеты. | | Комплексный | | |  |
|  |  |  | | Преодоление препятствий, кроссовая подготовка | 1 | | Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Подвижные игры. Учетный. Бег 2000 м. Бег 60 м | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Бег 2000 м. Специальные беговые упражнения | 1 | | Специальные беговые упражнения. | | **Входной контроль** | | |  |
|  |  |  | | Метание гранаты | 1 | | Метание гранаты | | Учетный | | |  |
|  |  |  | | Бег 2000 м. Прыжок в длину метание гранаты | 1 | | Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность юноши - 700г; девушки 500г. | | **Контрольный урок** | | |  |
|  |  |  | | Метание гранаты на дальность, преодоление горизонтальных препятствий | 1 | | Преодоление горизонтальных препятствий. Подтягивание в висе. | | Учетный | | | Использование интерактивной доски |
| **МОДУЛЬ 2. Баскетбол (13ч.)** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | Инструктаж по ТБ баскетбол. Ведения б/б мяча, бросок двумя руками от головы в прыжке | 1 | | Бросок двумя руками в прыжке. Ведение б/б мяча различными способами. Правила игры и судейство в баскетболе. Прыжки через скакалку. | | Учетный | | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Бросок двумя руками от головы в прыжке | 1 | | Бросок двумя руками от головы в прыжке с различной дистанции. Тестирование. | | Учетный | | |  |
|  |  |  | | Штрафной бросок, ведение б/б мяча | 1 | | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Ведение б\б мяча различными способами. Штрафной бросок. Учебная игра. | | **Контрольный** | | |  |
|  |  |  | | Штрафной бросок. Учебная игра | 1 | | Учебно-тренировочная игра. Штрафной бросок. Броски после ведения. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Броски после ведения на 2 шага | 1 | | Совершенствование ведений, передача в движении. Броски после ведения на два шага. Учебная игра. | | Совершенствование ЗУН | | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Позиционное нападение, штрафной бросок, нападение защита | 1 | | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Штрафной бросок, подбор, добивание | 1 | | Штрафной бросок, подбор, добивание. Учебная игра. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Учебная игра, броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага | 1 | | Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Учебная игра. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Личная защита, позиционное нападение 2 на 2, 3 на 3 | 1 | | Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3. Учебная игра. | | Комплексный | | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Броски после ведения. Учебная игра | 1 | | Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3. Учебная игра. | | Комплексный | | |  |
|  |  |  | | Быстрый прорыв | 1 | | Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебная игра. | | Совершенствование ЗУН | | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Игра в защите зоной и лично. Нападение, защита | 1 | | Игра в защите «Зоной» и лично. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Учебно-тренировочная  Игра, комплексный бросок одной рукой от плеча | 1 | | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра. | | Комплексный. | | |  |
| **МОДУЛЬ 3. Акробатика с элементами гимнастики (13 ч.)** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | Техника безопасности. Подтягивание в висе. Подъем переворотом | 1 | | Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. | | Комплексный | | |  |
|  |  |  | | Стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге. Изучение нового материала | 1 | | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. | | Изучение нового материала | | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге | 1 | | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с 3 шагов разбег (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. | | Комплексный | | |  |
|  |  |  | | Длинный кувырок с 3 шагов разбега. Равновесие | 1 | | Из упора присев стойка на руках и голове (Мальчик). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. | | Комплексный | | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Длинный кувырок, из упора присев стойка на руках и голове | 1 | | Из упора присев стойка на руках и голове (Мальчик). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. | | **Контрольный (промежуточный контроль)** | | |  |
|  |  |  | | Упражнение на равновесие на гимнастической скамье | 1 | | Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры. | | Комплексный | | |  |
|  |  |  | | Подтягивание в висе, подъем переворотом силой | 1 | | Подтягивание в висе.  Подъем переворотом силой (ОРУ на месте). Подъем переворотом махом (д) | | Комплексный | | |  |
|  |  |  | | Подтягивание в висе, подъем переворотом махом | 1 | | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (ОРУ на месте). Подъем переворотом махом (д) | | Комплексный | | |  |
|  |  |  | | Опорный прыжок через «козла» ОРУ | 1 | | Ору на месте. Опорный прыжок через «козла» согнув ноги. Подвижные игры | | Комплексный | | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Лазание по канату, в два приема | 1 | | ОРУ с предметами. Эстафета. Лазание по канату в два приема. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Опорный прыжок через «козла» ноги врозь | 1 | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. Подвижные игры. | | Комплексный | | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Подъем переворотом силой (М), махом (Д) | 1 | | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастических брусьях. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Подъем переворотом силой (М), махом (Д) | 1 | | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастических брусьях. | | **Контрольный** | | |  |
| **МОДУЛЬ 6. Лыжная подготовка (7ч.)** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | Вводный. Техника безопасности | 1 | | Подбор лыжного инвентаря. История развития лыжного спорта. Прохождение дистанции3 км. | | Изучение нового материала | | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Подъем «полуелочкой»  Торможение «плугом» | 1 | | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3км. | | Изучение нового материала | | |  |
|  |  |  | | Коньковый ход | 1 | | Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Спуск в горы  Подъем в гору | 1 | | Спуск с горы. Подъем в гору. Прохождение дистанции 4км. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход. | 1 | | Попеременныйдвухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Коньковый ход | 1 | | Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Лыжные гонки 1км. | 1 | | Использование лыжных ходов в лыжных гонках. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
| **МОДУЛЬ 7. Волейбол (15ч.)** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | ТБ волейбол | 1 | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | | Изучение нового материала | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Передача мяча свержу двумя руками | 1 | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | |  |
|  |  |  | | Прямая подача. Нападающий удар | 1 | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | | | Совершенствование ЗУН | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | 1 | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. | | | **Контрольный** | |  |
|  |  |  | | Прямая подача | 1 | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | |  |
|  |  |  | | Прямая подача | 1 | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | |  |
|  |  |  | | Верхняя прямая подача | 1 | | Перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | |  |
|  |  |  | | Верхняя прямая подача | 1 | | Перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | |  |
|  |  |  | | Нападающий удар при встречных передачах | 1 | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | 1 | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | |  |
|  |  |  | | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | 1 | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | | Совершенствование ЗУН | |  |
|  |  |  | | Нападающий удар при встречных передачах | 1 | | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. | | | **Контрольный** | |  |
|  |  |  | | Учебная игра | 1 | | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. | | | Совершенствование ЗУН | |  |
|  |  |  | | Прием мяча снизу в группе | 1 | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. | | | Совершенствование ЗУН | |  |
|  |  |  | | Прием мяча снизу в группе | 1 | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. | | | Совершенствование ЗУН | |  |
| **МОДУЛЬ 8. Легкая атлетика (8ч.)** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | Низкий старт | 1 | | Низкий старт до 30 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. | | Комбинированный | | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Бег по дистанции | 1 | | Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Бег на результат 30м, 60м.  Преодоление вертикальных  Препятствий. | 1 | | Бег на результат на 30, 60 метров. Специальные упражнения. Эстафетный бег. | | **Контрольный** | | |  |
|  |  |  | | Бег на результат 100 м.  Бег в равномерном темпе 15 мин. | 1 | | Низкий старт до 30 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.  Бег на результат 100 метров. | | Учетный | | |  |
|  |  |  | | Бег на 1000 м. | 1 | | Низкий старт до30 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 метров. | | Учетный | | | Использование интерактивной доски |
|  |  |  | | Преодоление вертикальных  препятствий. | 1 | | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | | Совершенствование ЗУН | | |  |
|  |  |  | | Подведение итогов учебного года | 1 | | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры. | | **Итоговый контроль** | | |  |
|  |  |  | | Бег в равномерном темпе 15 минут. | 1 | | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | | Учетный | | |  |

**Лист корректировки тематического планирования**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Название  раздела,  темы | Дата проведения  по  плану | Причина корректировки | Корректирующие  мероприятия | Дата проведения |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |