

Российская Федерация
Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные
основные общеобразовательные программы "Школа-интернат № 6"

680015, г. Хабаровск, ул. Аксенова, д. 55, тел/факс 53-61-08, 53-61-56

ПРИНЯТО
решением педагогического
совета, протокол № 6
от «06» июня 2017 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Факультатив
«Физическая культура»
на 2017-2018 уч.г.**

8 - 10 классы

Разработал
Рудэнко И.А.,
учитель физической культуры,
СЗД.

г. Хабаровск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования", в объем недельной учебной нагрузки КГБОУ ШИ 6 введён третий час физической культуры.

Поэтому рабочая программа данного факультативного курса, дополняя рабочую программу основного образовательного курса по предмету «Физическая культура», обеспечивает содержание каждого третьего часа физкультуры в неделю в 8-10 классах.

Введение третьего часа физической культуры в учебный план школы-интерната продиктовано необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании слабослышащих и позднооглохших школьников с нарушенным слухом, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Рабочая программа факультатива по физической культуре составлена на основании следующих **нормативно – правовых документов:**

1. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт основного общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура. -М.: Дрофа, 2004.
2. Образовательная программа основного общего образования КГБОУ ШИ 6.
3. Учебный план КГБОУ ШИ 6 на 2016-2017 уч.г.
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п (БУПы специальных (коррекционных) образовательных учреждений).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Минобра РФ от 09.03.2004 г № 1312 .

Общая характеристика учебного предмета.

Задача школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. На уровне основного общего образования учебный процесс направлен на 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.

Физическое воспитание детей с нарушением слуха должно осуществляться в непрерывном единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и политехническим воспитанием с целью подготовки их к жизни, к общественному полезному труду.

Цели и задачи курса

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Структура курса

Учебный материал в программе распределен по годам обучения с таким расчетом, чтобы к окончанию 10 класса учащиеся приобрели необходимые двигательные навыки и умения и получили соответствующую физическую подготовку.

В начальных классах внимание преимущественно уделено основной гимнастике с целью более подробного изучения основ движений.

С 5 по 10 класс предлагается изучение и совершенствование в доступной для учащихся этого возраста технике выполнения упражнений по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм и подготовке к сдаче учебных норм.

Сетка учебных часов

Класс	Количество часов							
	Гимнастика	Кроссовая подготовка	Льжная подготовка	Легкая атлетика	Баскетбол	Волейбол	Футбол	Всего
8	4	3	5	8	7	7	1	35
9	4	5	5	7	6	6	1	34
10	4	5	5	7	6	6	1	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

8 КЛАСС

Общие задачи :

1. Воспитывать смелость и решительность, приучать учащихся владеть своим телом в необходимых условиях при выполнении упражнений по акробатике, висам и упорам, а также игре в баскетбол.
2. Учить страховке и само страховке во время выполнения упражнений.
3. Продолжать обучение словесному объяснению правильного выполнения упражнений.

4. Сообщить теоретические сведения о физической культуре и спорте.

ГИМНАСТИКА (4ч.)

Строчные упражнения

Задачи:

1. Научить одновременному переходу всей группой на ходьбу вперед с места.
2. Научить размыканию уступом.

Учебный материал

1. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге.
2. Расчет по заданию на 6,3 на месте. Размыкание уступом.
3. Ходьба «змейкой» и «зигзагом».

Лексический материал: *Это переход с шага на месте на ходьбу вперед. Мы разомкнулись уступом. Мы учились размыкаться уступом. На месте шагом марш! Вперед марш! Уступом разомкнись! Какие размыкания вы знаете? Что это?* (Демонстрируется размыкание уступом.)

Общеразвивающие упражнения

Задача. Учить мальчиков парным упражнениям в сопротивлении с целью развития силы и силовой выносливости.

Учебный материал

а) Упражнения без предметов:

1. Из упора присев, поочередно переставляя руки, перейти в упор лежа. Не сдвигая носки с места передвижение на руках по дуге на 90°, затем на 360°.
2. Переходы из упора присев в упор лежа боком и обратно.
3. Переходы из стойки в положение выпада с наклоном туловища вперед или назад с одновременным движением рук.
4. Прыжки в приседе, продвигаясь вперед.
5. Прыжки на месте в сочетании с последовательными движениями рук (к плечам, на затылок, вверх и обратно).

Словарь: дуга.

Специальная терминология: *Переход из упора присев в упор лежа боком. Переход из упора лежа боком в упор присев.*

Лексический материал: *Коля переходит из упора присев, поочередно переставляя руки, в упор лежа. Это поочередное переставление рук вперед в упор лежа. Мы передвигаемся на руках по дуге. Женя делает переход из упора присев в упор лежа боком. Я делаю упор лежа боком. Петя хорошо выполнил переход из упора лежа боком в упор присев. Это прыжки в приседе, продвигаясь вперед. Мы прыгаем в приседе вперед. Переставляя руки вперед, перейти в упор лежа! Передвигаться на руках по дуге! Ноги на месте! Из упора присев принять упор лежа боком! Присесть! Прыжками на двух ногах вперед марш! Прыжки на месте на двух ногах начинай! Какие упоры вы знаете? Чем отличается упор присев от упора лежа? Что это?* (Демонстрируется переход из упора присев в упор лежа боком.) *Как называются эти прыжки?* (Демонстрируются прыжки в приседе с продвижением вперед.)

б) Упражнения вдвоем с сопротивлением (для мальчиков):

1. Сгибание и разгибание, отведение и приведение рук.
2. Наклоны, выпрямление туловища.
3. Повороты туловища.
4. Приседания.

Лексический материал: *Это сгибание (разгибание) рук с сопротивлением. Миша и Коля делают наклоны (выпрямления) туловища с сопротивлением. Стать друг против друга! Делать сгибания и разгибания рук с сопротивлением. Какие упражнения в сопротивлении вы знаете?*

в) *Упражнения на гимнастической скамейке:*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу); то же, поднимая одну ногу назад.
2. Продвигание туловища назад, лежа на бедрах лицом вниз, руки на пояс.

Лексический материал: *Я лежу лицом вниз на бедрах на гимнастической скамейке. Петя делает прогибание туловища назад, лежа на бедрах лицом вниз. Принять упор лежа на гимнастической скамейке! Лечь лицом вниз на бедрах на гимнастической скамейке, руки на пояс! Делать прогибание туловища назад! Что это?* (Демонстрируется прогибание туловища назад, лежа на бедрах на гимнастической скамейке.) *Сколько раз ты прогнулся назад, лежа на бедрах на гимнастической скамейке?*

г) *Упражнения на гимнастической стенке:*

1. В висе спиной к стенке поочередное поднимание ног вперед – скрестно, размахивание ногами в стороны (маятник), вис углом.
2. В висе лицом к стенке сгибание ног назад, прогибая спину, подтягивание на руках (мальчики).
3. Вис стоя боком к стенке. Повороты в стороны с махом одной рукой до предела.
4. В упоре стоя лицом к стенке наклон назад, сильно прогибая спину.

Словарь: *маятник.*

Специальная терминология: *Вис лицом к стенке. Вис углом. Вис стоя боком к стенке. Упор стоя лицом к стенке. В упоре стоя лицом к стенке наклон назад, сильно прогибая спину.*

Лексический материал: *Миша делает вис спиной к стенке и поднимает ноги скрестно. Я делаю размахивание ногами в стороны (маятник). Это вис углом. Я держу вис углом. Петя может держать вис углом 6 сек. Мальчики в висе лицом к стенке сгибают ноги назад и прогибают спину. Я подтягиваюсь на руках на гимнастической стенке, Я могу подтянуться на руках 3 раза. Это вис стоя боком к стенке. Я сделал наклон назад, прогибая спину в упоре стоя лицом к стенке. Поднять ноги вперед – скрестно! Принять вис углом! Держать вис углом! Принять вис лицом к стенке! Сгибать ноги назад, прогибая спину! Принять вис стоя боком к стенке! Какие висы на гимнастической стенке вы знаете? Какие упоры на гимнастической стенке вы знаете? Сколько секунд ты можешь держать вис углом? Сколько раз ты можешь подтянуться на руках на гимнастической стенке?*

Танцевальные упражнения

Задачи:

1. Уметь начать и закончить движения вместе с музыкой и под счет.
2. Выработать осанку и пластичность движений.

Учебный материал

1. Шаг вальса (вальсовая дорожка, баланс).
2. Танцевальные комбинации из элементов фигурного вальса.
3. Местные народные пляски (1-2) .

Лексический материал: *Это шаги вальса. Мы танцуем вальс. Девочки и мальчики, танцуйте вальс! Как называется этот шаг?* (Демонстрируются шаги вальса.)

Лазанье и преодоление препятствий

Задачи:

1. Научить лазанью по канату способом в два приема.
2. Научить преодолению препятствия прыжком с опорой на одну руку и разноименную ногу.

Учебный материал

1. Лазанье по канату способом в два приема (мальчики), способом в три

приема (девочки).

2. Завязывание каната петлей.

3. Преодоление препятствий (бревно, забор, высота 83-90 см) прыжком с опорой на одну руку и разноименную ногу.

Лексический материал: *Витя лезет по канату в два приема. Я поднялся по канату способом в два приема. Коля завязал канат петлей. Это преодоление препятствия прыжком с опорой на одну руку и одну ногу. Коля, возьми канат в руки! Завяжи канат петлей! Какие способы лазанья по канату вы знаете? Что это?* (Демонстрируется завязывание каната петлей.)

Равновесие (бревно – высота 100 см)

Задачи:

1. Научить продвижению вперед переменными шагами.
2. Научить расхождению на бревне в положении стоя.

Учебный материал

1. Переменные шаги вперед.
2. Мах ногой вперед и хлопок под бедром.
3. Расхождение вдвоем при встрече стоя.

Лексический материал: *Это переменные шаги вперед на бревне. Коля упал с бревна. Я сделал мах левой (правой) ногой вперед с хлопком под бедром. Коля и Зина расходятся на бревне при встрече стоя. Петя упал с бревна при расхождении вдвоем при встрече стоя. Оля, подойди к бревну! Взойди на бревно по наклонной гимнастической скамейке! Какие упражнения на равновесие на бревне вы знаете? Что это?* (Демонстрируется расхождение вдвоем на бревне при встрече стоя.)

Акробатические упражнения

Задачи:

1. Научить кувырку назад.
2. Научить стойке на голове с опорой на руки (мальчики).

Учебный материал

1. Кувырок назад из упора присев.
2. Мост из положения лежа на спине.
3. Стойка на голове с опорой на руках толчком одной и махом другой ноги (мальчики).

Специальная терминология: *«Мост». «Мост» из положения лежа на спине. Стойка на голове. Стойка на голове с опорой на руках толчком одной и махом другой ноги.*

Лексический материал: *Мы делали кувырок назад из упора присев. Это «мост» из положения лежа на спине. Девочки делают «мост» из положения лежа на спине на гимнастических матах. Мы учимся делать «мост». Виктор Иванович показывает нам стойку на голове. Лечь на маты на спину! Делать «мост» из положения лежа на спине! Поставить руки на маты! Толчком одной и махом другой ноги сделать стойку на голове. Что это?* (Демонстрируется мост из положения лежа на спине.) *Как делать стойку на голове?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение «моста» из положения лежа на спине, стойки на голове.

Опорные прыжки

Задачи:

1. Научить прыжку согнув ноги.
2. Учить прыжку боком.

Учебный материал

1. Прыжок согнув ноги через козла.
2. Прыжок боком через козла (девочки без прогиба).

Лексический материал: *Это прыжок согнув ноги через козла. Петя делает прыжок согнув ноги через козла. Мы делаем прыжок боком через козла. Я отдыхаю после прыжка боком через козла. Коля и Петя, поставьте козел! Женя и Миша, положите два мата у козла! Витя, сделай прыжок боком через козла! Какие прыжки через козла вы знаете?*

Висы и упоры

Задачи:

1. Учить подъему завесом.
2. Научить висам, упорам и соскокам.

Учебный материал

1. Подъем завесом.
2. Вис согнувшись. Вис на подколенках. Вис прогнувшись верхом.
3. Упор верхом. Упор сзади.
4. Соскоки: из упора верхом перемахом одной и поворотом на 90°; из упора махом назад.

Специальная терминология: *Вис прогнувшись верхом. Упор верхом. Упор сзади. Соскок из упора верхом перемахом одной и поворотом в сторону. Соскок из упора махом назад.*

Лексический материал: *Сегодня на уроке физкультуры мы занимались на перекладине. Мы делали вис прогнувшись верхом. Коля делает соскок махом назад из упора верхом. Коля, подойди к перекладине! Сделать вис прогнувшись верхом (упор верхом, упор сзади)! Миша, сделай соскок из упора верхом перемахом одной поворотом в сторону! Витя, сделай из упора верхом соскок махом назад! Какие висы (упоры) на перекладине вы знаете? Что это? (Демонстрируется соскок махом назад из упора верхом.)*

Лыжная подготовка (5 ч.)

Задачи:

1. Научить маховому выносу лыжи в скользящих шагах при передвижении попеременным двухшажным ходом.
2. Научить повороту «плугом».

Учебный материал

1. Передвижение переменным двухшажным ходом.
2. Одновременный одношажный ход.
3. Подъем «полуелочкой».
4. Спуски прямо и наискось.
5. Поворот «плугом».
6. Старт и финиш.
7. Передвижение на лыжах по среднепересеченной местности на расстоянии 3 км (мальчики) и 2 км (девочки) и скорость на отрезках 1 км (мальчики) и 500 м (девочки).
8. Игры на лыжах: «Быстрее на горку», Эстафета.

Лексический материал: *Миша идет одновременным одношажным ходом. Это подъем «полуелочкой». Мы учимся подъему на гору «полуелочкой». Это поворот «плугом». Это лыжный старт (финиш). В соревнованиях на лыжах на 3 км я финишировал первым. Я стартовал шестым. Коля, возьми лыжную мазь! Натрите лыжи лыжной мазью! Делайте подъем на гору «полуелочкой»! При спуске делать поворот «плугом»! Какие лыжные ходы вы знаете? Какие подъемы на гору вы знаете? Каким спускам с горы вы научились на уроке физкультуры?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение попеременного двухшажного хода, подъемы «елочкой» и «полуелочкой».

Легкая атлетика (8 ч.)

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега, содействовать развитию скорости и

выносливости.

2. Учить низкому старту. Учить полному выпрямлению ноги при заднем толчке в беге на скорость.

3. Научить передаче эстафетной палочки.

4. Научить ритму разбега, сочетанию разбега с отталкиванием при прыжках.

5. Научить метанию гранаты с укороченного разбега.

Учебный материал

1. Низкий старт; стартовый разбег (до 30 м) \ бег на скорость с низкого старта 60 м.

2. Поворотный бег на 30 м (2-3 раза с отдыхом 2 мин).

3. Бег с преодолением препятствий 60 м (3-4 препятствия).

4. Передача эстафеты в зонах.

5. Медленный бег с преодолением естественных препятствий (рвы, изгороди и т. п., ширина до 1 м, высота до 50 см).

6. Прыжки в высоту с разбега с пяти шагов способом «перешагивание».

7. Прыжки в длину согнув ноги с 8-10 шагов разбега с точным попаданием на брусок. То же с произвольного разбега без учета попадания на брусок.

8. Метание гранаты (мальчики-500 г, девочки-250 г) с укороченного разбега.

Лексический материал: *Это медленный бег в чередовании с ходьбой. Мы отрабатываем работу рук. Я бегу по виражу широким свободным шагом. Я бегу по прямой с ускорением. Мы бежим групповым стартом. Коля отрабатывает прыжок в длину (высоту) с разбега с 3-5 шагов. Я отрабатываю толчок в прыжке в длину (высоту) с разбега. Я могу прыгнуть в высоту способом «перешагивание» на 1 м 15 см. Коля прыгнул в высоту. Я отрабатываю точное попадание на брусок с 6-8 шагов с разбега при прыжке в длину способом «согнув ноги». Я не попал (не могу попасть) на брусок толчковой ногой. Миша прыгнул в длину с разбега. Витя – метатель. Я метая на результат. Делать прыжок в длину (высоту) с 3-5 шагов с разбега! Коля, попади левой (правой) ногой на брусок! При приземлении в прыжке в длину с разбега руки и ноги послать вперед! Какие легкоатлетические прыжки вы знаете? Какие легкоатлетические метания вы знаете? Из чего состоит прыжок в длину с разбега?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение прыжков в высоту способом «перешагивание».

Баскетбол (7 ч.)

Задачи:

1. Научить встречной передаче мяча в движении.

2. Учить ведению мяча с изменением направления.

3. Учить броску мяча в корзину.

4. Учить пользоваться изученными приемами в учебной игре.

5. Ознакомить с правилами игры.

Учебный материал

1. Повороты на месте и в движении после ловли мяча.

2. Вырывание и выбивание мяча.

3. Передача и ловля мяча руками после поворотов; встречные передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

4. Ведение мяча с изменением направления; то же с обводкой препятствий.

5. Броски мяча в корзину одной и двумя руками со среднего расстояния.

6. Сочетание приемов: ловля мяча в движении – поворот – ведение передача; ведение с обводкой – бросок мяча в корзину.

7. Учебная игра по упрощенным правилам.

Лексический материал: *Это выбивание (вырывание) мяча. Я выбиваю (вырываю) мяч у Коли. Это встречная передача мяча двумя руками от груди (одной рукой от плеча). Миша ведет мяч с обводкой препятствий. Мы бросаем мяч*

в корзину с шести шагов. Это игра в баскетбол по упрощенным правилам. Витя, принеси баскетбольные мячи! Дай мяч Оле! Оля, покажи, как правильно надо вести мяч! Брось мяч снизу двумя руками в корзину! Мальчики и девочки, играйте в баскетбол по упрощенным правилам! Что это? (Демонстрируется вырывание и выбивание мяча.) Какие броски по корзине вы знаете?

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение броска в корзину одной рукой с хода.

Волейбол (7 ч.)

Задачи:

1. Закрепить технику приема и передачи мяча сверху двумя руками.
2. Закрепить технику приема и передачи мяча снизу двумя руками.
3. Закрепить технику нижней прямой подачи мяча.
4. Научить тактическим действиям: передачи мяча из зоны защиты в зону нападения.
5. Учить игре в волейбол по правилам.

Учебный материал

1. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед), с изменением высоты полета мяча.
2. Упражнения в парах: две-три передачи мяча над собой и передача партнеру.
3. Передачи мяча через сетку.
4. Передача мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
5. Прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.
6. Прием мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
7. Подвижные игры с верхней передачей мяча: “Эстафета у стенки”, “Мяч в воздухе”, “Мяч над сеткой” и др.
8. Учебная игра.

С л о в а р ь : зона, защита, нападение, партия.

Лексический материал: *Это передача мяча на точность. Наташа выполнила передачу мяча на точность. Витя, выполни передачу мяча с отскоком от пола своему партнеру! Выполнить передачу мяча из зоны защиты в зону нападения! Какой счет был в первой партии игры? Кто был лучшим игроком в этой игре?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно технику игровых действий и приемов.

Футбол (мини – футбол) (1 ч.)

Задачи:

1. Научить различным способам передачи мяча.
2. Учить вбрасыванию мяча из-за боковой линии.
3. Учить удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.
4. Учить выполнению комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Учебный материал

1. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, “восьмеркой”.
2. Удар по мячу с разбега после его отскока.
3. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).
4. Передачи мяча в движении.
5. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте и с шагом.
6. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.
7. Ведение мяча (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам.
8. Учебная игра.

С л о в а р ь : вбрасывание, комбинация, тайм.

Лексический материал: *Это удар по мячу с разбега после его отскока. Витя выполнил удар по мячу с разбега после его отскока. Сегодня мы изучали передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Вова, сделай передачу мяча в движении! Какой был отличный удар по катящемуся мячу у Алексея! Что это? (Демонстрируется вбрасывание мяча из-за боковой линии.) Кто это стоит на боковой линии и готовится вбрасывать мяч в игру? Сколько таймов в игре мини-футбол?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно технику вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Кроссовая подготовка (3 ч.)

Задачи:

1. Совершенствование специальных беговых упражнений.
2. Кроссовая подготовка школьников, посредством преодоления полосы препятствий.
3. Воспитание общей выносливости в ходе кроссовой подготовки.

Учебный материал

1. Специальные беговые упражнения:

- бег захлестыванием голени назад
- бег с высоким подниманием бедра
- бег в шаге
- прыжки на правой и левой ноге с чередованием
- бег с ускорением

2. Кроссовая подготовка с полосой препятствий:

- Пролезание в обручи
- Бег змейкой
- Бег по гимнастической скамейке
- Прыжки по кочкам
- Обычный бег

3. Дыхательные упражнения

1-2 руки через стороны вверх – вдох.

3-4 расслабленно бросить руки вниз – выдох.

- Построение, расчет на 1-2.

9 КЛАСС

Общие задачи:

1. Совершенствовать двигательные навыки и умения при выполнении упражнений по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол).
2. Готовить учащихся к сдаче учебных норм.

Учебный материал

Теоретические сведения: беседы о значении физической культуры и спорта в воспитании морально-волевых качеств и патриотизма. Оказание первой помощи при травмах. Тренировочная нагрузка при занятиях физическими упражнениями.

ГИМНАСТИКА (4ч.)

Строевые упражнения

Задачи:

1. Научить каждого ученика выполнять поворот кругом согласованно со всей группой.
2. Научить ходьбе в походном строю.

Учебный материал

1. Поворот в движении по команде «Кру-гом!».

2. Походный строй в колонне по два.

Лексический материал: *Это поворот кругом в движении.*

Мы повернулись кругом. Мы учимся повороту кругом в движении. Класс идет походным строем в колонну по два. Мы строимся в колонну по два. В колонну по два становись! Как называется этот поворот? (Демонстрируется поворот кругом в движении.) Какие повороты вы знаете?

Общеразвивающие упражнения

Задача. Научить подбирать упражнения и самостоятельно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку).

Учебный материал

Упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки и др.), подобранные с учетом требований к утренней гигиенической гимнастике (зарядке).

Ритмические упражнения

Задача. Выработать осанку, выразительность, пластичность движений.

Учебный материал

1. Танцы падекатр, краковяк.

2. Массовые народные танцы и пляски (1-2).

Лексический материал: *Это танец падекатр (краковяк). Мы танцуем танец падекатр (краковяк). Миша учится танцевать танцы падекатр и краковяк. Маша и Оля танцуют танец падекатр. Стать парами! Танцуйте танец падекатр (краковяк)! Какие танцы ты умеешь танцевать?*

Лазанье и преодоление препятствий

Задачи:

1. Совершенствовать навыки лазанья по канату способами в два приема (мальчики).

2. Научить преодолевать полосу препятствий изученными способами.

Учебный материал

1. Лазанье по канату способом в два приема (мальчики) на высоту 5 м.

2. Преодоление полосы препятствий с включением бега, прыжков, ходьбы по бревну, перелезания и др.

Лексический материал: *Сегодня у нас лазанье по канату на оценку. Я получил «отлично» за лазанье по канату в два (три) приема. Кто в вашем классе лучше всех может лазить по канату в два (три) приема?*

Равновесие (бревно, высота 100см)

Задачи:

1. Научить продвижению переменными шагами назад.

2. Развивать чувство равновесия.

Учебный материал

1. Быстрая ходьба по бревну.

2. Ходьба на носках.

3. Переменные шаги назад.

4. Выпады с различными движениями рук и туловища, упоры присев (ноги вместе, на одной ноге).

Лексический материал: *Это быстрая ходьба по бревну. Я быстро иду по бревну. Я иду по бревну на носках. Коля идет по бревну на всей стопе. Это переменные шаги на бревне назад. Коля, покажи мне, пожалуйста, переменные шаги на бревне. Иди по бревну быстро (медленно)! Иди по бревну на носках (на всей стопе)! Какие упражнения ты выполняешь на бревне? Что это? (Демонстрируются переменные шаги назад на бревне.)*

Акробатические упражнения

Задачи:

1. Научить выполнять кувырок назад из стойки на лопатках (девочки) и стойку на голове с опорой на руки (мальчики).

2. Научить выполнять комбинацию из акробатических упражнений.

Учебный материал

1. Кувырок назад через плечо из стойки на лопатках (девочки).

2. Стойка на голове с опорой на руки толчком двумя ногами.

3. Сочетания изученных акробатических упражнений.

Специальная терминология: *Кувырок назад через плечо из стойки на лопатках.*

Лексический материал: *Мы делаем кувырок назад через плечо из стойки на лопатках. Лучшее из кувырков из стойки на лопатках получается у Коли. Это опора на руки. Я толкаюсь двумя ногами. Миша делает стойку на голове с опорой на руки толчком двумя ногами. Сделать стойку на лопатках! Из стойки на лопатках через плечо сделать кувырок назад! Толчком двумя ногами сделать стойку на голове! Что это?* (Демонстрируется кувырок назад через плечо из стойки на лопатках.) *Кто в вашем классе лучше всех делает стойку на голове (кувырок назад через плечо)?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение кувырка назад через плечо из стойки на лопатках.

Опорные прыжки

Задача. Научить прыжкам согнув ноги и боком.

Учебный материал

1. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

2. Прыжок боком через козла.

Лексический материал: *Я прыгаю согнув ноги через козла в ширину. Коля и Петя, поставьте козла в ширину. Витя, положи гимнастический мостик у козла. Женя, прыгни согнув ноги через козла в ширину! Кто прыгает согнув ноги через козла? Какие прыжки через козла вы знаете?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение прыжка через козла ноги врозь с разбега.

Висы и упоры

Задачи:

1. Научить подъему переворотом, вису прогнувшись и размахиванию в виси и упоре.

2. Учить выполнять простейшую комбинацию упражнений на низкой перекладине.

Учебный материал

1. Подъем переворотом (махом одной и толчком другой ноги).

2. Вис прогнувшись.

3. Подтягивание в виси (мальчики).

4. Размахивание в виси и упоре.

5. Соскок махом назад из виси и из размахивания в упоре (мальчики).

6. Сочетание из упражнений в виси; то же из упражнений в упоре.

Специальная терминология: *Подъем переворотом.*

Лексический материал: *Это подъем переворотом. Я делаю подъем переворотом. У Жени не получается подъем переворотом. Виктор Иванович показывает нам подъем переворотом. Я делаю размахивание в виси (упоре). Коля, подойди к перекладине! Сделай подъем переворотом! Какие упражнения на перекладине вы знаете? Как называется это упражнение?* (Демонстрируется подъем переворотом.)

Лыжная подготовка (5 ч.)

Задачи:

1. Научить правильному ритму в одновременном двухшажном ходе.

2. Научить подъемам и спускам.

3. Подготовить к сдаче учебных норм.

Учебный материал

1. Одновременный двухшажный ход.

2. Подъем «елочкой».

3. Спуск с преодолением впадины в конце спуска.

4. Готовить к сдаче учебных норм по лыжной гонке на дистанции 3 км (мальчики), 2 км (девочки).

Лексический материал: *Сегодня на уроке мы готовимся к сдаче учебных норм по лыжам. Мальчики будут бежать на лыжах 3 км. Девочки будут бежать на лыжах 2 км. В нашем классе все готовы к соревнованиям. Мы знаем ходьбу на лыжах разными ходами. Мы научились на уроках физкультуры спускаться и подъемам. У меня хорошо получается подъем «елочкой». Я всегда поднимаюсь на гору «елочкой». Какие торможения ты знаешь? Какая учебная норма по лыжам для мальчиков (девочек)?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение одновременно бесшажного и двухшажного ходов.

Легкая атлетика (7 ч.)

Задачи:

1. Совершенствовать стартовый разбег с низкого старта.

2. Учить эстафетному бегу.

3. Совершенствовать метание теннисного мяча с разбега.

4. Совершенствовать изученные способы прыжка в высоту и длину с разбега.

5. Подготовить к сдаче учебных норм по бегу, прыжкам и метанию.

Учебный материал

1. Бег 60 м на скорость.

2. Повторный бег до 40 м (2-3 раза с отдыхом 2 мин).

3. Эстафетный бег с этапами 60 м.

4. Кроссовый бег: мальчики – 500 м, девочки – 300 м.

5. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.

6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.

7. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.

Словарь: *эстафетная палочка, этап, кросс.*

Лексический материал: *Это эстафетный бег. Я передал эстафетную палочку Коле. Это кроссовый бег на 300 (500) м. Прыжок в высоту состоит: из разбега, толчка, полета над планкой и приземления. Взять эстафетную палочку в правую руку! Коля, ты передаешь эстафетную палочку Вите! Женя, ты бежишь первый (четвертый) этап! Из скольких этапов состоит эстафетный бег 4x60 м?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение метания теннисного мяча с разбега.

Баскетбол (6 ч.)

Задачи:

1. Учить основные правила игры.

2. Учить взаимодействию во время игры.

3. Научить поступательным передачам мяча в движении.

4. Научить броску мяча в корзину.

5. Прививать навыки судейства.

Учебный материал

1. Теоретические сведения: основные правила игры.

2. Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах и тройках.

3. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении.

4. Броски мяча в корзину с отражением от щита сбоку от корзины.

5. Сочетание приемов: ловля мяча в движении – ведение с обводкой игрока -

бросок мяча в корзину.

6. Учебная игра по упрощенным правилам.

С л о в а р ь : *бросок, штраф, штрафной.*

Лексический материал: *Это штрафной бросок. Я делаю штрафной бросок. Миша сделал штрафной бросок по корзине плохо. Коля грубо играет в баскетбол. Это соревнование по баскетболу. Завтра в школе соревнование по баскетболу. Я буду участвовать в соревнованиях по баскетболу. Я знаю (не знаю) правила игры в баскетбол. Мяч отскочил от щита и попал в корзину. Коля, сделай штрафной бросок! Какие передачи мяча вы знаете? Как называется этот бросок? (Демонстрируется штрафной бросок в корзину.)*

Знание и умение учащихся словесно объяснить основные правила игры в баскетбол.

Волейбол (6 ч.)

Задачи:

1. Учить передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).

2. Учить передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

3. Совершенствовать технику нижней прямой подачи.

4. Учить верхней прямой подачи.

Учебный материал

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места, с небольшого разбега.

2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).

3. Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).

4. В парах. Один стоит спиной к другому и выполняет передачу мяча через голову своему партнеру.

5. Упражнения в тройках.

6. Имитация верхней прямой подачи.

7. Поддачи в стенку с расстояния 3-6 м.

8. Поддачи в парах (партнеры стоят на боковых линиях).

9. Учебная игра по правилам.

Лексический материал: *Это имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места, с небольшого разбега. Аня, выполни верхнюю передачу мяча в прыжке через сетку с места! Оля, работай в паре вместе с Машей верхними передачами мяча! Как здорово выполняют задания ребята в тройках! Толя выполнил плохую верхнюю передачу мяча через сетку! Что это? (Демонстрируется верхняя прямая подача.) Кто выполнит наибольшее количество подач подряд без ошибок? Из скольких партий проходит игра в волейбол? С каким счетом закончилась 1 партия в соревнованиях по волейболу среди девочек?*

Знание и умение учащихся словесно объяснить основные правила игры в волейбол.

Футбол (мини-футбол) (1 ч.)

Задачи:

1. Совершенствовать технико-тактические действия в защите и нападении.

2. Совершенствовать способы передвижения и остановки.

3. Совершенствовать удары по мячу.

4. Научить обводки с помощью обманных движений (финтов).

5. Учить основные правила игры в футбол (мини-футбол).

Учебный материал

1. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты.

2. Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).

3. Удары по мячу.

4. Остановки мяча.

5. Ведение мяча и обводка.

6. Отбор мяча.

7. Учебная игра.

С л о в а р ь : *обводка, финт, бутсы (футбольная обувь).*

Лексический материал: *Сегодня на уроке мы совершенствовали комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Покажите остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой! Это обводка с помощью обманных движений (финтов). Как здорово обвел Коля противника! Вова, сними бутсы! Что такое финт? Что такое бутсы?*

Знание и умение учащихся словесно объяснить основные правила игры в футбол (мини-футбол).

Кроссовая подготовка (5 ч.)

Задачи:

4. Совершенствование специальных беговых упражнений.

5. Кроссовая подготовка школьников, посредством преодоления полосы препятствий.

6. Воспитание общей выносливости в ходе кроссовой подготовки.

Учебный материал

2. Специальные беговые упражнения:

- бег захлестыванием голени назад

- бег с высоким подниманием бедра

- бег в шаге

- прыжки на правой и левой ноге с чередованием

- бег с ускорением

2. Кроссовая подготовка с полосой препятствий:

- Пролезание в обручи

- Бег змейкой

- Бег по гимнастической скамейке

- Прыжки по кочкам

- Обычный бег

3. Дыхательные упражнения

1-2 руки через стороны вверх – вдох.

3-4 расслабленно бросить руки вниз – выдох.

10 КЛАСС

Общие задачи:

3. Совершенствовать двигательные навыки и умения при выполнении упражнений по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол).

4. Готовить учащихся к сдаче учебных норм.

Учебный материал

Теоретические сведения: беседы о значении физической культуры и спорта в воспитании морально-волевых качеств и патриотизма. Оказание первой помощи при травмах. Тренировочная нагрузка при занятиях физическими упражнениями.

ГИМНАСТИКА (4ч.)

Строевые упражнения

Задачи:

3. Научить каждого ученика выполнять поворот кругом согласованно со всей группой.

4. Научить ходьбе в походном строю.

Учебный материал

3. Поворот в движении по команде «Кругом!».

4. Походный строй в колонне по два.

Лексический материал: *Это поворот кругом в движении.*

Мы повернулись кругом. Мы учимся повороту кругом в движении. Класс идет походным строем в колонну по два. Мы строимся в колонну по два. В колонну по два становись! Как называется этот поворот? (Демонстрируется поворот кругом в движении.) Какие повороты вы знаете?

Общеразвивающие упражнения

Задача. Научить подбирать упражнения и самостоятельно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку).

Учебный материал

Упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки и др.), подобранные с учетом требований к утренней гигиенической гимнастике (зарядке).

Ритмические упражнения

Задача. Выработать осанку, выразительность, пластичность движений.

Учебный материал

3. Танцы падекатр, краковяк.

4. Массовые народные танцы и пляски (1-2).

Лексический материал: *Это танец падекатр (краковяк). Мы танцуем танец падекатр (краковяк). Миша учится танцевать танцы падекатр и краковяк. Маша и Оля танцуют танец падекатр. Стать парами! Танцуйте танец падекатр (краковяк)! Какие танцы ты умеешь танцевать?*

Лазанье и преодоление препятствий

Задачи:

3. Совершенствовать навыки лазанья по канату способами в два приема (мальчики).

4. Научить преодолевать полосу препятствий изученными способами.

Учебный материал

3. Лазанье по канату способом в два приема (мальчики) на высоту 5 м.

4. Преодоление полосы препятствий с включением бега, прыжков, ходьбы по бревну, перелезания и др.

Лексический материал: *Сегодня у нас лазанье по канату на оценку. Я получил «отлично» за лазанье по канату в два (три) приема. Кто в вашем классе лучше всех может лазить по канату в два (три) приема?*

Равновесие (бревно, высота 100см)

Задачи:

3. Научить продвижению переменными шагами назад.

4. Развивать чувство равновесия.

Учебный материал

5. Быстрая ходьба по бревну.

6. Ходьба на носках.

7. Переменные шаги назад.

8. Выпады с различными движениями рук и туловища, упоры присев (ноги вместе, на одной ноге).

Лексический материал: *Это быстрая ходьба по бревну. Я быстро иду по бревну. Я иду по бревну на носках. Коля идет по бревну на всей стопе. Это переменные*

шаги на бревне назад. Коля, покажи мне, пожалуйста, переменные шаги на бревне. Иди по бревну быстро (медленно)! Иди по бревну на носках (на всей стопе)! Какие упражнения ты выполняешь на бревне? Что это? (Демонстрируются переменные шаги назад на бревне.)

Акробатические упражнения

Задачи:

3. Научить выполнять кувырок назад из стойки на лопатках (девочки) и стойку на голове с опорой на руки (мальчики).

4. Научить выполнять комбинацию из акробатических упражнений.

Учебный материал

3. Кувырок назад через плечо из стойки на лопатках (девочки).

4. Стойка на голове с опорой на руки толчком двумя ногами.

3. Сочетания изученных акробатических упражнений.

Специальная терминология: *Кувырок назад через плечо из стойки на лопатках.*

Лексический материал: *Мы делаем кувырок назад через плечо из стойки на лопатках. Лучшие всех кувырок из стойки на лопатках получается у Коли. Это опора на руки. Я толкаюсь двумя ногами. Миша делает стойку на голове с опорой на руки толчком двумя ногами. Сделать стойку на лопатках! Из стойки на лопатках через плечо сделать кувырок назад! Толчком двумя ногами сделать стойку на голове! Что это? (Демонстрируется кувырок назад через плечо из стойки на лопатках.) Кто в вашем классе лучше всех делает стойку на голове (кувырок назад через плечо)?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение кувырка назад через плечо из стойки на лопатках.

Опорные прыжки

Задача. Научить прыжкам согнув ноги и боком.

Учебный материал

3. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

4. Прыжок боком через козла.

Лексический материал: *Я прыгаю согнув ноги через козла в ширину. Коля и Петя, поставьте козла в ширину. Витя, положи гимнастический мостик у козла. Женя, прыгни согнув ноги через козла в ширину! Кто прыгает согнув ноги через козла? Какие прыжки через козла вы знаете?*

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение прыжка через козла ноги врозь с разбега.

Висы и упоры

Задачи:

3. Научить подъему переворотом, вису прогнувшись и размахиванию в вися и упоре.

4. Учить выполнять простейшую комбинацию упражнений на низкой перекладине.

Учебный материал

7. Подъем переворотом (махом одной и толчком другой ноги).

8. Вис прогнувшись.

9. Подтягивание в вися (мальчики).

10. Размахивание в вися и упоре.

11. Соскок махом назад из вися и из размахивания в упоре (мальчики).

12. Сочетание из упражнений в вися; то же из упражнений в упоре.

Специальная терминология: *Подъем переворотом.*

Лексический материал: *Это подъем переворотом. Я делаю подъем переворотом. У Жени не получается подъем переворотом. Виктор Иванович показывает нам подъем переворотом. Я делаю размахивание в вися (упоре). Коля, подойди к перекладине!*

Сделай подъем переворотом! Какие упражнения на перекладине вы знаете? Как называется это упражнение? (Демонстрируется подъем переворотом.)

Лыжная подготовка (5 ч.)

Задачи:

1. Научить правильному ритму в одновременном двухшажном ходе.
4. Научить подъемам и спускам.
5. Подготовить к сдаче учебных норм.

Учебный материал

4. Одновременный двухшажный ход.
5. Подъем «елочкой».
6. Спуск с преодолением впадины в конце спуска.
4. Готовить к сдаче учебных норм по лыжной гонке на дистанции 3 км (мальчики), 2 км (девочки).

Лексический материал: Сегодня на уроке мы готовимся к сдаче учебных норм по лыжам. Мальчики будут бежать на лыжах 3 км. Девочки будут бежать на лыжах 2 км. В нашем классе все готовы к соревнованиям. Мы знаем ходьбу на лыжах разными ходами. Мы научились на уроках физкультуры спускам и подъемам. У меня хорошо получается подъем «елочкой». Я всегда поднимаюсь на гору «елочкой». Какие торможения ты знаешь? Какая учебная норма по лыжам для мальчиков (девочек)?

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение одновременно бесшажного и двухшажного ходов.

Легкая атлетика (7 ч.)

Задачи:

1. Совершенствовать стартовый разбег с низкого старта.
2. Учить эстафетному бегу.
6. Совершенствовать метание теннисного мяча с разбега.
7. Совершенствовать изученные способы прыжка в высоту и длину с разбега.
8. Подготовить к сдаче учебных норм по бегу, прыжкам и метанию.

Учебный материал

1. Бег 60 м на скорость.
2. Повторный бег до 40 м (2-3 раза с отдыхом 2 мин).
5. Эстафетный бег с этапами 60 м.
6. Кроссовый бег: мальчики – 500 м, девочки – 300 м.
7. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.
8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.
7. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.

С л о в а р ь : эстафетная палочка, этап, кросс.

Лексический материал: Это эстафетный бег. Я передал эстафетную палочку Коле. Это кроссовый бег на 300 (500) м. Прыжок в высоту состоит: из разбега, толчка, полета над планкой и приземления. Взять эстафетную палочку в правую руку! Коля, ты передаешь эстафетную палочку Вите! Женя, ты бежишь первый (четвертый) этап! Из скольких этапов состоит эстафетный бег 4x60 м?

Знание и умение учащихся объяснить словесно выполнение метания теннисного мяча с разбега.

Баскетбол (6 ч.)

Задачи:

4. Учить основные правила игры.
5. Учить взаимодействию во время игры.
6. Научить поступательным передачам мяча в движении.
6. Научить броску мяча в корзину.
7. Прививать навыки судейства.

Учебный материал

6. Теоретические сведения: основные правила игры.
7. Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах и тройках.
8. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении.
9. Броски мяча в корзину с отражением от щита сбоку от корзины.
10. Сочетание приемов: ловля мяча в движении – ведение с обводкой игрока - бросок мяча в корзину.

6. Учебная игра по упрощенным правилам.

Словарь: *бросок, штраф, штрафной.*

Лексический материал: *Это штрафной бросок. Я делаю штрафной бросок. Миша сделал штрафной бросок по корзине плохо. Коля грубо играет в баскетбол. Это соревнование по баскетболу. Завтра в школе соревнование по баскетболу. Я буду участвовать в соревнованиях по баскетболу. Я знаю (не знаю) правила игры в баскетбол. Мяч отскочил от щита и попал в корзину. Коля, сделай штрафной бросок! Какие передачи мяча вы знаете? Как называется этот бросок? (Демонстрируется штрафной бросок в корзину.)*

Знание и умение учащихся словесно объяснить основные правила игры в баскетбол.

Волейбол (6 ч.)

Задачи:

1. Учить передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).
2. Учить передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
3. Совершенствовать технику нижней прямой подачи.
4. Учить верхней прямой подачи.

Учебный материал

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места, с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).
4. В парах. Один стоит спиной к другому и выполняет передачу мяча через голову своему партнеру.
5. Упражнения в тройках.
6. Имитация верхней прямой подачи.
7. Поддачи в стенку с расстояния 3-6 м.
8. Поддачи в парах (партнеры стоят на боковых линиях).
9. Учебная игра по правилам.

Лексический материал: *Это имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места, с небольшого разбега. Аня, выполни верхнюю передачу мяча в прыжке через сетку с места! Оля, работай в паре вместе с Машей верхними передачами мяча! Как здорово выполняют задания ребята в тройках! Толя выполнил плохую верхнюю передачу мяча через сетку! Что это? (Демонстрируется верхняя прямая подача.) Кто выполнит наибольшее количество подач подряд без ошибок? Из скольких партий проходит игра в волейбол? С каким счетом закончилась 1 партия в соревнованиях по волейболу среди девочек?*

Знание и умение учащихся словесно объяснить основные правила игры в волейбол.

Футбол (мини-футбол) (1 ч.)

Задачи:

1. Совершенствовать технико-тактические действия в защите и нападении.
2. Совершенствовать способы передвижения и остановки.

3. Совершенствовать удары по мячу.
4. Научить обводки с помощью обманных движений (финтов).
5. Учить основные правила игры в футбол (мини-футбол).

Учебный материал

1. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты.
2. Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).
3. Удары по мячу.
4. Остановки мяча.
5. Ведение мяча и обводка.
6. Отбор мяча.
7. Учебная игра.

С л о в а р ь : обводка, финт, бутсы (футбольная обувь).

Лексический материал: *Сегодня на уроке мы совершенствовали комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Покажите остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой! Это обводка с помощью обманных движений (финтов). Как здорово обвел Коля противника! Вова, сними бутсы! Что такое финт? Что такое бутсы?*

Знание и умение учащихся словесно объяснить основные правила игры в футбол (мини-футбол).

Кроссовая подготовка (5 ч.)

Задачи:

7. Совершенствование специальных беговых упражнений.
8. Кроссовая подготовка школьников, посредством преодоления полосы препятствий.
9. Воспитание общей выносливости в ходе кроссовой подготовки.

Учебный материал

3. Специальные беговые упражнения:

- бег захлестыванием голени назад
- бег с высоким подниманием бедра
- бег в шаге
- прыжки на правой и левой ноге с чередованием
- бег с ускорением

2. Кроссовая подготовка с полосой препятствий:

- Пролезание в обручи
- Бег змейкой
- Бег по гимнастической скамейке
- Прыжки по кочкам
- Обычный бег

3. Дыхательные упражнения

- 1-2 руки через стороны вверх – вдох.
- 3-4 расслабленно бросить руки вниз – выдох.

Требования к уровню подготовки

В результате изучения физической культуры ученик должен: знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь:
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно-методический комплект

1. Матвеев А.П. Физическая культура: Учебник.8-9 кл. – М.: Просвещение, 2009.
2. Матвеев А.П. Физическая культура: Учебник.8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011.

Учебно-спортивное оборудование и инвентарь, необходимый для уроков физкультуры

№	Наименование	Количество
1	Брусья параллельные (детские)	1 шт.
2	Перекладина	1шт.
3	Бревно	1шт.
4	Стенка гимнастическая	4 пролета
5	Конь с ручками	1шт.
6	Козел гимнастический	1шт.
7	Скамейка гимнастическая	2шт.
8	Мостик гимнастический	2шт.
9	Канат для лазания	2шт.
10	Маты гимнастические	8шт.
11	Палки гимнастические	15шт.
12	Обруч гимнастический	15шт.
13	Кольца гимнастические	2шт.
14	Мяч набивной	15шт.
15	Мяч малый (теннисный)	15шт.
16	Граната (500г)	6шт.
17	Граната (250г)	6шт.
18	Рулетка (10м)	1шт.
19	Стойка для прыжков в высоту	1 пара
20	Стартовые колодки	3 пары
21	Секундомер	2шт.
22	Планка для прыжков или резиновые жгуты	2шт.
23	Мяч волейбольный	15шт.
24	Сетка волейбольная	1шт.
25	Мяч баскетбольный	15шт.
26	Мяч футбольный	15шт.
27	Насос	1шт.
28	Скакалка	30шт.
29	Щит для метания или переносные мишени	2шт.

30	Лыжи разных размеров	25пар
31	Лыжные ботинки	25пар
32	Коньки	30пар
33	Крепления лыжные	25пар
34	Палки лыжные	25пар
35	Мазь лыжная	2упак.
36	Клюшка хоккейная	12шт.

Список рекомендуемой литературы

1. Асикритов А.Н. Поурочное планирование по АФК .2010г.
2. Афонасьев Ю.А. Методическое пособие. Теория: "Возрастные особенности детского организма". Практика: Корректирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста" /Ю.А. Афонасьев. - М., 1999.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.: ФК и С,1978.-222 с.
4. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – Уч.изд. М. «Советский спорт»,1991. - 64 с.
5. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети.- Изд-во АПН СССР, М.,1963.-335с.
6. Воспитательная работа в школе слабослышащих: из опыта работы. [Сб.ст.] / Составитель Никулина Л.В.-М.: Просвещение,1985.-70с.
7. Выготский Л.С. Собрание сочинений : в 6-ти т./ Гл. ред. А.В.Запорожец. - М.: Педагогика. АПН СССР Т.5 Основы дефектологии,1983.-369с.
8. Дьячков А.И. Воспитание и обучение глухонемых детей. М., изд-во АПН СССР,1957.-348с.
9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии/Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) - М.: "Советский спорт", 2002.
10. Креминская М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.

Календарно-тематическое планирование факультативных занятий по физкультуре

8 класс

I четверть

№ урока	Разделы программы	Дата	Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Кол-во часов	Оснащенность урока
1	Легкая атлетика		С.У. П.М.	1. ОРУ в движении, провести эстафету с этапом до 40м 2-3 раза. 2. Совершенствовать технику низкого старта. 3. Провести бег до 3мин в медленном темпе	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом	1	Беговая дорожка, стадион.
2	Легкая атлетика		С.У. Г.М.	1. ОРУ беговые, прыжковые. Техника освоения бега 60м с низкого старта. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику разбега при метании мяча. 4. Провести бег до 6мин в медленном темпе		1	Беговая дорожка, стадион. Прыжковая яма
3	Легкая атлетика		Ф.М. Г.М.	1. В качестве подготовительных и ОРУ провести полосу препятствий. 2. Распределить учащихся на два забега (мальчики и девочки) и провести бег без учета времени на 1000м (м) и 800м (д). 3. Провести беседу по организации занятий в зале. 4. <u>Р.К.</u> – Кросс по пересеченной местности.		1	Беговая дорожка, стадион.
4	Футбол		С.У. Н.У. И.М.	1. Двигательные умения и навыки, основные технико-тактические действия в спортивных играх. 2. Закрепить комбинации из освоенных элементов игры в футбол. 3. Техника ударов по мячу головой, вбрасывания из-за «боковой линии», обманные движения.		1	Футбольное поле, мячи
5	Баскетбол		С.У. Н.У. Г.М.	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Бег с изменением направления и скорости, повороты на месте без мяча. 3. Совершенствовать техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке. 4. Обучить техники ведения мяча с изменением направления.		1	Баскетбольная площадка, мячи
6	Баскетбол		С.У. Н.У. П.М.	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Повороты на месте без мяча, повороты с мячом после остановки, остановка с мячом прыжком после ведения и двумя шагами после ловли мяча в движении. 3. Совершенствовать техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке, в движении с пассивным сопротивлением защитника (обучение). 4. Совершенствовать техники ведения мяча ранее пройденных упражнений, ведение мяча с изменением скорости. 5. Совершенствовать техники броска мяча одной и двумя руками с места и в прыжке (расстояние до корзины 4,80м).	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите)	1	Баскетбольная площадка, мячи

6	Баскетбол		С.У. Н.У. Г.М. П.М	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Совершенствовать техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 3. Совершенствовать техники ведения мяча ранее пройденных упражнений, ведение мяча с изменением скорости. 4. Совершенствовать техники броска мяча одной и двумя руками в движении после ловли мяча. 5. Обучить технике броска мяча в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием.	Понятие о психическом и физическом здоровье	1	Баскетбольная площадка, мячи
8	Баскетбол		С.У. Г.М. И.М	1. Провести комплекс ОРУ с гимнаст. скакалкой. 2. Повторить технику упражнений по баскетболу: ловля и передача мяча со сменой мест после передачи, броски в кольцо после ведения, передачи в движении парами. 3. Совершенствовать технику баскетбола в учебно-тренировочных играх. 5. Р.К. – Национальные игры.	Физическая культура и олимпийское движение в современной России	1	Баскетбольная площадка, мячи

II четверть

№ урока	Разделы программы	Дата	Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Кол-во часов	Оснащенность урока
1 (9)	Гимнастика		Н.У. П.М.	1. Повторить строевые упражнения и совершенствовать технику исполнения комплекса УГГ. 2. Совершенствовать технику лазания по канату. 3. Повторить акробатические упражнения и познакомить с акробатическим соединением. 4. Провести игру с гимнастическими скакалками.	Правила самостоятельного выполнения упражнений	1	Спортзал Маты, канат
2 (10)	Гимнастика		Н.У. С.У. И.М.	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Совершенствовать строевые упражнения: короче шаг, полшага, полный шаг. 2. Повторить акробатическое упражнение (соединение из 3-х элементов) и принять на оценку. 3. Продолжить обучение в лазании по канату. 4. Провести игру–эстафету с гимнастическими обручами. 		1	Спортзал Маты, канат, перекладина
3 (11)	Гимнастика		Н.У. С.У. И.М. Г.М.	1. 1. Закрепить технику выполнения строевых упражнений – полуповороты. 2. Провести (интенсивно) комплекс упражнений с набивными мячами 2 кг. 3. Совершенствовать технику опорных прыжков через козла. 4. Повторить игру с гимнастическими предметами.	Правила страховки и само страховки товарища во время выполнения упражнений	1	Спортзал Маты, перекладина, козел гимнаст.
4 (12)	Гимнастика		Н.У. С.У. См.У.	1. 1. Повторить упражнения с набивными мячами, увеличив их интенсивность и количество. 2. Провести игру–эстафету с преодолением 2-3 препятствий.		1	Спортзал Маты
5 (13)	Волейбол		С.У. Н.У. И.М. Г.М.	1. ОРУ в движении. 2. Овладение техники передвижений (перемещения лицом, боком, спиной вперед — эстафеты, игровые упражнения). 3. Освоение техники приема и передач мяча (повторение ранее пройденного материала; передача мяча над собой, во встречных колоннах-обучение).		1	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи

6 (14)	Волейбол		С.У. Н.У. И.М.	1. ОРУ с набивными мячами. 2. Овладение техники передвижений (перемещения лицом, боком, спиной вперед — подвижные игры; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорение)). 3. Освоение техники приема и передач мяча (повторение ранее пройденного материала; передача мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку-обучение; прием мяча в парах на расстоянии 6 и более метров, без сетки; прием мяча после подачи на месте-обучение). 4. Освоение техники подач мяча (верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м). 5. Освоение техники нападающего удара по неподвижному мячу (анализ техники, имитация; подготовительные и подводящие упражнения). 6. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3). Игры по упрощенным правилам волейбола-обучение.		1	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи
7 (15)	Волейбол		С.У. Н.У. И.М. См.М	1. ОРУ с набивными мячами. 2. Овладение техники передвижений (перемещения лицом, боком, спиной вперед — игровые упражнения; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорение)). 3. Освоение техники приема и передач мяча (повторение ранее пройденного материала; отбивание мяча кулаком через сетку; прием мяча в парах на расстоянии 6 и более метров, без сетки; прием мяча после подачи на месте, после перемещения-обучение, игровые упражнения). 4. Освоение техники подач мяча (верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м). 5. Освоение техники нападающего удара по неподвижному мячу (анализ техники, имитация; подготовительные и подводящие упражнения) - обучение. 6. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3). Игры по упрощенным правилам волейбола	Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления	1	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи
8 (16)	Волейбол		С.У. Н.У. И.М. См.М	1. ОРУ с набивными мячами. 2. Овладение техники передвижений (перемещения лицом, боком, спиной вперед — подвижные игры, эстафеты). 3. Освоение техники приема и передач мяча (повторение ранее пройденного материала; отбивание мяча кулаком через сетку; прием мяча в парах на расстоянии 6 и более метров, без сетки; прием мяча после подачи на месте, после перемещения, игровые упражнения). 4. Освоение техники подач мяча (верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м). 5. Освоение техники нападающего удара по неподвижному мячу (анализ техники, имитация; подготовительные и подводящие упражнения)-обучение. 6. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3). Игры по упрощенным правилам волейбола		1	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи

III четверть

№ урока	Разделы программы	Дата	Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Кол-во часов	Оснащенность урока
---------	-------------------	------	-----------	------------------	-------------------------------------	--------------	--------------------

1 (17)	Лыжные гонки		В.У. С.У. Н.У. Г.М	1. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. 3. Принять на оценку освоение техники одновременного двухшажного хода (урок 50) и одновременного бесшажного хода (урок 51). 4. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) до 200м.	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении урока по физической культуре по лыжным гонкам. Температурный режим, одежда и обувь.	1	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
2 (18)	Лыжные гонки		С.У. Н.У. Г.М	1. Провести прикидку на дистанцию 1км (урок 52) и оценить технику одновременного одношажного хода. 2. Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. 3. Учить технику торможения плугом и упором. 4. Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.	<u>Р.К.</u> - Влияние занятий по национал.видам спорта на организм занимающихся (урок54).	1	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
3 (19)	Лыжные гонки		С.У. Н.У. Г.М	1. Продолжить технике катания с горок. 2. Провести прикидку на дистанцию 2км (урок 56). 3. Учить повороту махом – зачет на уроке 43. 4. Пройти дистанцию 3км со средней скоростью. 5. <u>Р.К.</u> – Подвижные игры с использованием элементов зимних видов спорта, элементы биатлона (урок 57).		1	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
4 (20)	Лыжные гонки		С.У. Н.У. Г.М	1. Совершенствовать навыки катания с горок. 2. Пройти дистанцию 3,5км со средней скоростью. 3. КУ – лыжные гонки (урок 63). 4. <u>Р.К.</u> - Национальные зимние игры (урок 63).	<u>Р.К.</u> - Влияние национ.видов спорта на развитие физических качеств занимающихся (урок60)	1	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
5 (21)	Лыжные гонки		С.У. Н.У. Г.М	1. Совершенствовать навыки катания с горок. 2. Пройти дистанцию 3,5км со средней скоростью. 3. КУ – лыжные гонки (урок 63). 4. <u>Р.К.</u> - Национальные зимние игры (урок 63).	<u>Р.К.</u> - Влияние национ.видов спорта на развитие физических качеств занимающихся (урок60)	1	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
6 (22)	Баскетбол		С.У. Н.У. Г.М.	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Бег с изменением направления и скорости, повороты на месте без мяча. 3. Совершенствовать техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке. 4. Обучить техники ведения мяча с изменением направления.		1	Спортзал баскет.площадка, мячи
7 (23)	Баскетбол		С.У. Н.У. П.М.	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Повороты на месте без мяча, повороты с мячом после остановки, остановка с мячом прыжком после ведения и двумя шагами после ловли мяча в движении. 3. Совершенствовать техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке, в движении с пассивным сопротивлением защитника (обучение). 4. Совершенствовать техники ведения мяча ранее пройденных упражнений, ведение мяча с изменением скорости. 5. Совершенствовать техники броска мяча одной и двумя руками с места и в прыжке (расстояние до корзины 4,80м).	Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации	1	Спортзал баскет.площадка, мячи

8 (24)	Баскетбол		С.У. Н.У. Г.М. П.М	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Совершенствовать техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 3. Совершенствовать техники ведения мяча ранее пройденных упражнений, ведение мяча с изменением скорости. 4. Совершенствовать техники броска мяча одной и двумя руками в движении после ловли мяча. 5. Обучить технике броска мяча в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием.	Правила и организация избранной игры	1	Спортзал баскет.площадка, мячи
9 (25)	Волейбол		С.У. Н.У. И.М. Г.М	1. ОРУ в парах. 2. Овладение техники передвижений (перемещения лицом, боком, спиной вперед — игровые упражнения). 3. Освоение техники приема и передач мяча (повторение ранее пройденного материала; передача мяча над собой, во встречных колоннах-обучение; прием мяча в парах на расстоянии 6 и более метров, без сетки-обучение). 4. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) — обучение.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом	1	Спортзал волейб.площадка, мячи
10 (26)	Волейбол		С.У. Н.У. И.М. См.М	1. ОРУ с набивными мячами. 2. Овладение техники передвижений (перемещения лицом, боком, спиной вперед — игровые упражнения; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорение)). 3. Освоение техники приема и передач мяча (повторение ранее пройденного материала; отбивание мяча кулаком через сетку; прием мяча в парах на расстоянии 6 и более метров, без сетки; прием мяча после подачи на месте, после перемещения-обучение, игровые упражнения). 4. Освоение техники подач мяча (верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м). 5. Освоение техники нападающего удара по неподвижному мячу (анализ техники, имитация; подготовительные и подводящие упражнения) - обучение. 6. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3). Игры по упрощенным правилам волейбола		1	Спортзал волейб.площадка, мячи
11 (27)	Волейбол		С.У. Н.У. И.М. См.М	1. ОРУ с набивными мячами. 2. Овладение техники передвижений (перемещения лицом, боком, спиной вперед — игровые упражнения; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорение)). 3. Освоение техники приема и передач мяча (повторение ранее пройденного материала; отбивание мяча кулаком через сетку; прием мяча в парах на расстоянии 6 и более метров, без сетки; прием мяча после подачи на месте, после перемещения-обучение, игровые упражнения). 4. Освоение техники подач мяча (верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м). 5. Освоение техники нападающего удара по неподвижному мячу (анализ техники, имитация; подготовительные и подводящие упражнения) - обучение. 6. Игры и игровые задания с ограниченным числом		1	Спортзал волейб.площадка, мячи

игроков (2:2, 2:3, 3:3). Игры по упрощенным правилам волейбола

IV четверть

№ урока	Разделы программы	Дата	Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Кол-во часов	Оснащенность урока
1 (28)	Кроссовая подготовка		Н.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, бег спиной вперед). 2. Бег в равномерном темпе до 15 мин (Д), до 20 мин (М). 3. Подвижные и спортивные игры.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом	1	Стадион, Беговая дорожка
2 (29)	Кроссовая подготовка		С.У. Г.М.	1. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения (семенящий бег, бег спиной вперед, бег на пятках). 2. Темповый бег. 3. Подвижные и спортивные игры.		1	Стадион, Беговая дорожка
3 (87)	Кроссовая подготовка		У.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения (бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой на руками о стенку). 2. Темповый бег — контроль.		1	Стадион, Беговая дорожка
12 (30)	Легкая атлетика		Н.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ у гимнастической стенки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Бег с ускорением на расстояние до 80м. 3. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом	1	Стадион, Беговая дорожка, прыжк.яма
4 (31)	Легкая атлетика		Н.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Бег с низкого старта 5-6х30-40м. 3. Прыжки в длину с помощью разбега, с наклонной дорожки.		1	Стадион, Беговая дорожка, прыжк.яма
5 (32)	Легкая атлетика		У.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Прыжки в длину с помощью разбега - контроль. 3. Метание мяча на дальность с разбега.		1	Стадион, Беговая дорожка, прыжк.яма, мячи теннис.
6 (33)	Легкая атлетика		С.У. Г.М.	1. ОРУ у гимнастической стенки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». 3. Метание мяча на дальность с разбега.		1	Стадион, Беговая дорожка, мячи теннис.
7 (34)	Легкая атлетика		У.У. С.У. Г.М.	1. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Метание мяча на дальность с разбега — контроль..	Двигательный режим в дни летних каникул. Правила поведения во время купания	1	Стадион, Беговая дорожка, мячи теннис.

Календарно-тематическое планирование факультативных занятий по физкультуре

9 класс

I четверть

№ урока	Разделы программы	Дата	Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Ко-во часов	Оснащенность урока
1 (3)	Легкая атлетика		С.У. П.М. Н.У.	1. ОРУ беговые, прыжковые. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. 2. Учить эстафетному бегу с передачей палочки сверху. 3. Провести технику бега 30м на скорость с высокого старта. 4. Провести бег до 4мин в медленном темпе		1	Беговая дорожка, стадион.
2 (6)	Легкая атлетика		С.У. Г.М.	1. ОРУ беговые, прыжковые. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча. 2. Провести медленный бег до 9мин	Представление о темпе, скорости и объеме л/а упражнений	1	Беговая дорожка, стадион. Прыжковая яма
3 (9)	Легкая атлетика		Ф.М. Г.М.	1. ОРУ в парах на сопротивление. 2. Распределить учащихся на два забега (мальчики и девочки) и провести бег без учета времени на 2000м (м) и 1500м (д). 3. <u>Р.К.</u> – Кросс по пересеченной местности.		1	Беговая дорожка, стадион.
4 (12)	Футбол		С.У. Н.У. И.М.	1. Двигательные умения и навыки, основные технико-тактические действия в спортивных играх. 2. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов игры в футбол. 3. Техника ударов по мячу головой, вбрасывания из-за «боковой линии», обманные движения.		1	Футбольное поле, мячи
5 (15)	Баскетбол		В.У. См.У П.М. Пс.М	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Повороты без мяча и с мячом. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. 3. Обучить техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника. Обучить передачи и ловли мяча с отскоком от пола. 4. Обучить техники броска мяча одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу.	1	Баскетбольная площадка, мячи
6 (18)	Баскетбол		С.У. Н.У. Г.М.	1. Провести ОРУ с набивн.мячом. 2. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. 3. Совершенствовать техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника, в парах с отскоком от пола, при встречном движении, в тройках с продвижением вперед. 4. Совершенствовать техники ведения мяча с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 5. Обучить техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. 6. Совершенствовать техники броска мяча одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием; то же	Тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита)-урок 22	1	Баскетбольная площадка, мячи

				двумя руками			
7 (21)	Баскетбол 1-й час		С.У. Н.У. П.М. У.У.	1. Провести ОРУ с гимнаст. скакалкой. 2. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3. Проверить на оценку техники ловли и передачи мяча в тройках с продвижением вперед. 4. Совершенствовать техники ведения мяча с изменением направления и скорости (урок25 – на оценку), без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой (урок25 – на оценку), с пассивным сопротивлением защитника (урок 24 – на оценку. 5. Совершенствовать техники броска мяча одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием (урок 26 – на оценку); то же двумя руками (урок26 – на оценку). Штрафной бросок одной рукой.	Р.К. - Влияние занятий по национал.видам спорта на организм занимающихся (урок24)	1	Баскетбольная площадка, мячи
8 - 9 (24, 27)	Баскетбол		С.У. У.У. Г.М. П.М.	1. Провести ОРУ с гимнаст. скакалкой. 2. Техника и количество попаданий в кольцо с линии штрафного броска (на оценку). Действие игроков в зонной защите (опека игрока). 4. Провести учебно-тренировочные игры с применением зонной защиты. Количество попаданий в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу. 5. Р.К. – Национальные игры		1	Баскетбольная площадка, мячи

II четверть

№ урока	Разделы программы	Дата	Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Кол-во часов	Оснащенность урока
1	Гимнастика		Н.У. П.М.	1.Повторить комплекс упражнений; нескольких учащихся проверить на оценку. 2. Совершенствовать упражнения на бревне: девочки – шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом; мальчики – совершенствование техники лазания по канату.	Упражнения для разогревания	1	Спортзал Маты, канат, бревно гимнаст.
2	Гимнастика		Н.У. С.У. И.М.	1.Провести серии прыжков со скакалкой – 3х30 с. 2. Мальчики – совершенствовать технику лазания по канату; девочки – соединение в равновесии по бревну. 3. Совершенствовать акробатическое соединение.		1	Спортзал Маты, канат, бревно гимнаст.
3	Гимнастика		Н.У. С.У. И.М. Г.М.	1.Провести общеразвивающие упражнения с набивными мячами или гантелями 2-3 кг. 2. Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине – мальчики, на низкой жерди брусьев – девочки. КУ – мост. 3. Учить соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах. 4. Провести тренировку в лазании по канату – девочки; подтягивание на перекладине – мальчики.		1	Спортзал маты, канат, перекладина
4	Гимнастика		Н.У. С.У. См.У.	1.Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. 2. Принять на оценку соединение на снарядах: мальчики – на низкой перекладине; девочки на низкой жерди брусьев. КУ – преодоление 5 препятствий в зале. 3. Совершенствовать технику опорного прыжка. 4. Провести тренировки в подтягивании – мальчики; в поднимании туловища – девочки.		1	Спортзал маты, перекладина, козел гимнаст.

5	Волейбол		В.У. С.У. Н.У. И.М. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед по контурам площадки; перемещение шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки-скачком, двойным шагом). 3. Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя передача на месте и после перемещения-совершенствование; передача мяча у сетки без перемещения и с перемещением в противоположную колонну-обучение). 4. игра по упрощенным правилам волейбола.	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи
6	Волейбол		С.У. Н.У. И.М.	1. ОРУ с баскетбольными (волейбольными) мячами. 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек (перемещение в стойке приставными шагами боком, ицом и спиной вперед по контурам площадки; эстафеты с внезапными остановками(комбинации из освоенных стоек и перемещений)). 3. Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя передача на месте и после перемещения; передача мяча у сетки без перемещения и с перемещением в противоположную колонну; передача мяча сверху во встречных колоннах через сетку(с перемещением и без перемещения в противополо.колонну); верхняя передача в прыжке через сетку (прыжок с места и после небольшого разбега); передача сверху стоя спиной к партнеру-обучение). 4. Освоение техники нападающего удара. 5. Овладение техники защитных действий. 6. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).		1	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи
7	Волейбол		С.У. Н.У. И.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Техника приема и передачи мяча (передача сверху стоя спиной к партнеру). 4. Освоение и совершенствование техники нижней прямой подачи — на оценки (нижняя подача и прием мяча с подачи; прием мяча, отскочившего от сетки; пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки; подачи в правую, левую половины, в дальнюю ближнюю части площадки; подачи на точность в зоны 1, 6, 5, 4, 2). 5. Освоение техники нападающего удара — на оценку. 6. Овладение техники защитных действий. Освоение тактики игры (игра в защите). 7. Игра по упрощенным правилам волейбола.		1	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи

III четверть

№ урока	Разделы программы	Дата	Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Кол-во часов	Оснащенность урока
1-2	Лыжные гонки		В.У. С.У. Н.У. Г.М	1. Совершенствовать технику одновременных ходов, учет по технике попеременного двухшажного хода, одновременных ходов. 3. Пройти дистанцию 1 км на время (урок 51).	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении урока по физической культуре по лыжным гонкам. Температурный режим, одежда и обувь.	1	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки

3	Лыжные гонки		С.У. Н.У. Г.М	1. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. 2. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах, торможение плугом (зачет на уроке 53), поворот плугом (зачет на уроке 54), спуски с поворотами (зачет на уроке 55).	<u>Р.К.</u> - Влияние занятий по национальным видам спорта на организм занимающихся (урок54).	1	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
4	Лыжные гонки		С.У. Н.У. Г.М	1. Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. 2. Пройди дистанцию 3км со средней скоростью по пересеченной местности. Контрольный урок на дистанцию 3км (урок 60).	<u>Р.К.</u> – Подвижные игры с использованием элементов зимних видов спорта, элементы биатлона (урок 57). <u>Р.К.</u> - Влияние национальных видов спорта на развитие физических качеств занимающихся (урок60)	1	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
5	Лыжные гонки		С.У. Н.У. Г.М	1. Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. 2. Пройти дистанцию до 4км с переменной скоростью. 3. Организовать соревнования на дистанцию 2км (девочки) и 3км (мальчики) на уроке 64. 4. Предупредить учащихся, что следующее занятие в спортзале. Задолжникам по дистанции назначить время сдачи. 5. <u>Р.К.</u> - Национальные зимние игры (урок 65).		1	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
6	Баскетбол		С.У. Н.У. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (повороты без мяча и с мячом). 3. Освоение ловли и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника-обучение).	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями	1	Спортзал баскет.площадка, мячи
7	Баскетбол		С.У. Н.У. П.М.	1. ОРУ с набивными мячами. 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами, повороты без мяча и с мячом, передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу). 3. Освоение ловли и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника, передача и ловля мяча с отскоком от пола в парах, в тройках, квадрате, круге, передача и ловля при встречном движении, ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед-обучение). 4. Освоение техники ведения мяча(ведение мяча с изменением направления и скорости-обучение). 5. Освоение техники бросков мяча (броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника с пассивным противодействием). 5. Игра по упрощенным правилам.		1	Спортзал баскет.площадка, мячи

8	Волейбол		С.У. Н.У. И.М. Г.М	1. ОРУ с баскетбольными (волейбольными) мячами. 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед по контурам площадки; перемещение шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки-скачком, двойным шагом; эстафеты с внезапными остановками(комбинации из освоенных стоек и перемещений)). 3. Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя передача на месте и после перемещения; передача мяча у сетки без перемещения и с перемещением в противоположную колонну; передача мяча сверху во встречных колоннах через сетку(с перемещением и без перемещения в противопол.колонну)-обучение). 4. Освоение тактики игры (игра в защите)-обучение. 5. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Тактика нападений и защиты	1	Спортзал волейб.площадка, мячи
9-10	Волейбол		С.У. Н.У. И.М. См.М	1. ОРУ в парах. 2. Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя передача на месте и после перемещения; передача мяча сверху во встречных колоннах через сетку (с перемещением и без перемещения в противопол.колонну); верхняя передача в прыжке через сетку (прыжок с места и после небольшого разбега); передача сверху стоя спиной к партнеру).3. Освоение и совершенствование техники нижней прямой подачи (нижняя подача и прием мяча с подачи; прием мяча, отскочившего от сетки). 4. Освоение техники нападающего удара. 5. Овладение техники защитных действий. 6. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).		1	Спортзал волейб.площадка, мячи

IV четверть

№ урока	Разделы программы	Дата	Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Кол-во часов	Оснащенность урока
1	Кроссовая подготовка		С.У. Г.М.	1. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения (прыжковые шаги, бег с преодолением полосы препятствий). 2. Бег умеренной интенсивности 3,5км (Ю), 2,5км (Д).	Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха	1	Стадион, Беговая дорожка
2	Кроссовая подготовка		С.У. Г.М.	1. ОРУ у гимнастической стенки. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра и с переходом на ускорение, бег с забрасыванием голени). 2. Переменный бег с преодолением препятствий и ускорениями; юноши — 2x800м (по 3 мин 35с), девушки — 2x400м (по 2 мин). 3. Подвижные и спортивные игры. Смешанное передвижение до 6000м (Ю), до 5000м (Д) с постепенным увеличением длины пробегаемых участков.		1	Стадион, Беговая дорожка

3	Кроссовая подготовка		У.У. Г.М.	1. ОРУ у гимнастич.стенки. 2. Контрольный бег: юноши-3 км, девушки-2 км.		1	Стадион, Беговая дорожка
4	Легкая атлетика		С.У. Г.М. Н.У.	1. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения (бег на различных И.П.: лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.). 2. Бег по повороту (виражу) 3-4x20-30м. 3. Метание мяча 150гр с места на дальность. Бросок набивного мяча(2-3кг) двумя руками из различных И.П.с места и с2-4 шагов вперед-вверх.	Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках	1	Стадион, Беговая дорожка, мячи для метания
5	Легкая атлетика		С.У. Г.М.	1. ОРУ у гимнастической стенки. 2. Бег с ускорением с хода 2-4x70-80м. 3. Техника прыжка в длину с разбега (отталкивание с 3-5 шагов разбега(энергично вынести обе ноги вперед и сесть в песок), прыжок через препятствие 25-30 см, установленное у места приземления (отработка движения ног вперед). 4. Метание мяча 150 гр с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния до 18м (Ю) - контроль. 4. Бег умеренной интенсивности 2 км(Ю), 1,5 км(Д).		1	Стадион, Беговая дорожка, мячи для метания, прыжков.яма
6-7	Легкая атлетика		С.У. Г.М. Н.У.	1. ОРУ со скакалкой. 2. Прыжки в длину с с 11-13 шагов разбега, прыжки в длину с полного разбега. 3. Овладение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. 4. Переменный бег 2500м(Ю), 1500м(Д).	Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках	1	Стадион, Беговая дорожка, прыжк.яма
8	Легкая атлетика		С.У. Г.М. У.У.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Прыжки в длину с полного разбега - контроль. 3. Овладение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. 4. Бег 2x800м(Ю), 2x600м(Д).		1	Стадион, Беговая дорожка, прыжк.яма

Календарно-тематическое планирование факультативных занятий по физкультуре

10 класс

I четверть

№ урока	Разделы программы	Дата	Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Ко-во часов	Оснащенность урока
1 (3)	Легкая атлетика		С.У. П.М. Н.У.	1. ОРУ беговые, прыжковые. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. 2. Учить эстафетному бегу с передачей палочки сверху. 3. Провести технику бега 30м на скорость с высокого старта. 4. Провести бег до 4мин в медленном темпе		1	Беговая дорожка, стадион.
2 (6)	Легкая атлетика		С.У. Г.М.	1. ОРУ беговые, прыжковые. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча. 2. Провести медленный бег до 9мин	Представление о темпе, скорости и объеме л/а упражнений	1	Беговая дорожка, стадион. Прыжковая яма
3 (9)	Легкая атлетика		Ф.М. Г.М.	1. ОРУ в парах на сопротивление. 2. Распределить учащихся на два забега (мальчики и девочки) и провести бег без учета времени на 2000м (м) и 1500м (д). 3. <u>Р.К.</u> – Кросс по пересеченной местности.		1	Беговая дорожка, стадион.
4 (12)	Футбол		С.У. Н.У. И.М.	1. Двигательные умения и навыки, основные технико-тактические действия в спортивных играх. 2. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов игры в футбол. 3. Техника ударов по мячу головой, вбрасывания из-за «боковой линии», обманные движения.		1	Футбольное поле, мячи
5 (15)	Баскетбол		В.У. См.У П.М. Пс.М	1. Провести ОРУ с набивными мячами. 2. Повороты без мяча и с мячом. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. 3. Обучить техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника. Обучить передачи и ловли мяча с отскоком от пола. 4. Обучить техники броска мяча одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу.	1	Баскетбольная площадка, мячи
6 (18)	Баскетбол		С.У. Н.У. Г.М.	1. Провести ОРУ с набивн.мячом. 2. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. 3. Совершенствовать техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника, в парах с отскоком от пола, при встречном движении, в тройках с продвижением вперед. 4. Совершенствовать техники ведения мяча с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 5. Обучить техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. 6. Совершенствовать техники броска мяча одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием; то же	Тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита)-урок 22	1	Баскетбольная площадка, мячи

				двумя руками			
7 (21)	Баскетбол		С.У. Н.У. П.М. У.У.	1. Провести ОРУ с гимнаст. скакалкой. 2. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3. Проверить на оценку техники ловли и передачи мяча в тройках с продвижением вперед. 4. Совершенствовать техники ведения мяча с изменением направления и скорости (урок25 – на оценку), без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой (урок25 – на оценку), с пассивным сопротивлением защитника (урок 24 – на оценку). 5. Совершенствовать техники броска мяча одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием (урок 26 – на оценку); то же двумя руками (урок26 – на оценку). Штрафной бросок одной рукой.	<u>Р.К.</u> - Влияние занятий по национал.видам спорта на организм занимающихся (урок24)	1	Баскетбольная площадка, мячи
8 - 9 (24, 27)	Баскетбол		С.У. У.У. Г.М. П.М.	1. Провести ОРУ с гимнаст. скакалкой. 2. Техника и количество попаданий в кольцо с линии штрафного броска (на оценку). Действие игроков в зонной защите (опека игрока). 4. Провести учебно-тренировочные игры с применением зонной защиты. Количество попаданий в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу. 5. <u>Р.К.</u> – Национальные игры		1	Баскетбольная площадка, мячи

II четверть

№ урока	Разделы программы	Дата	Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Кол-во часов	Оснащенность урока
1	Гимнастика		Н.У. П.М.	1. Повторить комплекс упражнений; нескольких учащихся проверить на оценку. 2. Совершенствовать упражнения на бревне: девочки – шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом; мальчики – совершенствование техники лазания по канату.	Упражнения для разогревания	1	Спортзал Маты, канат, бревно гимнаст.
2	Гимнастика		Н.У. С.У. И.М.	1. Провести серии прыжков со скакалкой – 3х30 с. 2. Мальчики – совершенствовать технику лазания по канату; девочки – соединение в равновесии по бревну. 3. Совершенствовать акробатическое соединение.		1	Спортзал Маты, канат, бревно гимнаст.
3	Гимнастика		Н.У. С.У. И.М. Г.М.	1. Провести общеразвивающие упражнения с набивными мячами или гантелями 2-3 кг. 2. Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине – мальчики, на низкой жерди брусьев – девочки. КУ – мост. 3. Учить соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах. 4. Провести тренировку в лазании по канату – девочки; подтягивание на перекладине – мальчики.		1	Спортзал маты, канат, перекладина
4	Гимнастика		Н.У. С.У. См.У.	1. Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. 2. Принять на оценку соединение на снарядах: мальчики – на низкой перекладине; девочки на низкой жерди брусьев. КУ – преодоление 5 препятствий в зале. 3. Совершенствовать технику опорного прыжка. 4. Провести тренировки в подтягивании – мальчики; в поднимании туловища – девочки.		1	Спортзал маты, перекладина, козел гимнаст.

5	Волейбол		В.У. С.У. Н.У. И.М. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед по контурам площадки; перемещение шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки-скачком, двойным шагом). 3. Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя передача на месте и после перемещения-совершенствование; передача мяча у сетки без перемещения и с перемещением в противоположную колонну-обучение). 4. игра по упрощенным правилам волейбола.	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи
6	Волейбол		С.У. Н.У. И.М.	1. ОРУ с баскетбольными (волейбольными) мячами. 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек (перемещение в стойке приставными шагами боком, ицом и спиной вперед по контурам площадки; эстафеты с внезапными остановками(комбинации из освоенных стоек и перемещений)). 3. Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя передача на месте и после перемещения; передача мяча у сетки без перемещения и с перемещением в противоположную колонну; передача мяча сверху во встречных колоннах через сетку(с перемещением и без перемещения в противополо.колонну); верхняя передача в прыжке через сетку (прыжок с места и после небольшого разбега); передача сверху стоя спиной к партнеру-обучение). 4. Освоение техники нападающего удара. 5. Овладение техники защитных действий. 6. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).		1	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи
7	Волейбол		С.У. Н.У. И.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Техника приема и передачи мяча (передача сверху стоя спиной к партнеру). 4. Освоение и совершенствование техники нижней прямой подачи — на оценки (нижняя подача и прием мяча с подачи; прием мяча, отскочившего от сетки; пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки; подачи в правую, левую половины, в дальнюю ближнюю части площадки; подачи на точность в зоны 1, 6, 5, 4, 2). 5. Освоение техники нападающего удара — на оценку. 6. Овладение техники защитных действий. Освоение тактики игры (игра в защите). 7. Игра по упрощенным правилам волейбола.		1	Спортзал. Волейбольная площадка, мячи

III четверть

№ урока	Разделы программы	Дата	Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Кол-во часов	Оснащенность урока
1-2	Лыжные гонки		В.У. С.У. Н.У. Г.М	1. Совершенствовать технику одновременных ходов, учет по технике попеременного двухшажного хода, одновременных ходов. 3. Пройти дистанцию 1 км на время (урок 51).	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении урока по физической культуре по лыжным гонкам. Температурный режим, одежда и обувь.	1	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки

3	Лыжные гонки		С.У. Н.У. Г.М	1. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. 2. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах, торможение плугом (зачет на уроке 53), поворот плугом (зачет на уроке 54), спуски с поворотами (зачет на уроке 55).	<u>Р.К.</u> - Влияние занятий по национальным видам спорта на организм занимающихся (урок54).	1	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
4	Лыжные гонки		С.У. Н.У. Г.М	1. Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. 2. Пройди дистанцию 3км со средней скоростью по пересеченной местности. Контрольный урок на дистанцию 3км (урок 60).	<u>Р.К.</u> – Подвижные игры с использованием элементов зимних видов спорта, элементы биатлона (урок 57). <u>Р.К.</u> - Влияние национальных видов спорта на развитие физических качеств занимающихся (урок60)	1	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
5	Лыжные гонки		С.У. Н.У. Г.М	1. Совершенствовать технику ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость изученными способами. 2. Пройти дистанцию до 4км с переменной скоростью. 3. Организовать соревнования на дистанцию 2км (девочки) и 3км (мальчики) на уроке 64. 4. Предупредить учащихся, что следующее занятие в спортзале. Задолжникам по дистанции назначить время сдачи. 5. <u>Р.К.</u> - Национальные зимние игры (урок 65).		1	Лыж.трасса лыжи, лыж.палки
6	Баскетбол		С.У. Н.У. Г.М.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (повороты без мяча и с мячом). 3. Освоение ловли и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника-обучение).	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями	1	Спортзал баскет.площадка, мячи
7	Баскетбол		С.У. Н.У. П.М.	1. ОРУ с набивными мячами. 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек (перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами, повороты без мяча и с мячом, передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу). 3. Освоение ловли и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника, передача и ловля мяча с отскоком от пола в парах, в тройках, квадрате, круге, передача и ловля при встречном движении, ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед-обучение). 4. Освоение техники ведения мяча(ведение мяча с изменением направления и скорости-обучение). 5. Освоение техники бросков мяча (броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника с пассивным противодействием). 5. Игра по упрощенным правилам.		1	Спортзал баскет.площадка, мячи

8	Волейбол		С.У. Н.У. И.М. Г.М	1. ОРУ с баскетбольными (волейбольными) мячами. 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек (перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед по контурам площадки; перемещение шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки-скачком, двойным шагом; эстафеты с внезапными остановками(комбинации из освоенных стоек и перемещений)). 3. Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя передача на месте и после перемещения; передача мяча у сетки без перемещения и с перемещением в противоположную колонну; передача мяча сверху во встречных колоннах через сетку(с перемещением и без перемещения в противопол.колонну)-обучение). 4. Освоение тактики игры (игра в защите)-обучение. 5. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Тактика нападений и защиты	1	Спортзал волейб.площадка, мячи
9-10	Волейбол		С.У. Н.У. И.М. См.М	1. ОРУ в парах. 2. Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя передача на месте и после перемещения; передача мяча сверху во встречных колоннах через сетку (с перемещением и без перемещения в противопол.колонну); верхняя передача в прыжке через сетку (прыжок с места и после небольшого разбега); передача сверху стоя спиной к партнеру).3. Освоение и совершенствование техники нижней прямой подачи (нижняя подача и прием мяча с подачи; прием мяча, отскочившего от сетки). 4. Освоение техники нападающего удара. 5. Овладение техники защитных действий. 6. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).		1	Спортзал волейб.площадка, мячи

IV четверть

№ урока	Разделы программы	Дата	Вид урока	Содержание урока	Основы знаний о физической культуре	Кол-во часов	Оснащенность урока
1	Кроссовая подготовка		С.У. Г.М.	1. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения (прыжковые шаги, бег с преодолением полосы препятствий). 2. Бег умеренной интенсивности 3,5км (Ю), 2,5км (Д).	Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха	1	Стадион, Беговая дорожка
2	Кроссовая подготовка		С.У. Г.М.	1. ОРУ у гимнастической стенки. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра и с переходом на ускорение, бег с забрасыванием голени). 2. Переменный бег с преодолением препятствий и ускорениями; юноши — 2x800м (по 3 мин 35с), девушки — 2x400м (по 2 мин). 3. Подвижные и спортивные игры. Смешанное передвижение до 6000м (Ю), до 5000м (Д) с постепенным увеличением длины пробегаемых участков.		1	Стадион, Беговая дорожка

3	Кроссовая подготовка		У.У. Г.М.	1. ОРУ у гимнастич.стенки. 2. Контрольный бег: юноши-3 км, девушки-2 км.		1	Стадион, Беговая дорожка
4	Легкая атлетика		С.У. Г.М. Н.У.	1. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения (бег на различных И.П.: лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.). 2. Бег по повороту (виражу) 3-4x20-30м. 3. Метание мяча 150гр с места на дальность. Бросок набивного мяча(2-3кг) двумя руками из различных И.П.с места и с2-4 шагов вперед-вверх.	Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках	1	Стадион, Беговая дорожка, мячи для метания
5	Легкая атлетика		С.У. Г.М.	1. ОРУ у гимнастической стенки. 2. Бег с ускорением с хода 2-4x70-80м. 3. Техника прыжка в длину с разбега (отталкивание с 3-5 шагов разбега(энергично вынести обе ноги вперед и сесть в песок), прыжок через препятствие 25-30 см, установленное у места приземления (отработка движения ног вперед). 4. Метание мяча 150 гр с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния до 18м (Ю) - контроль. 4. Бег умеренной интенсивности 2 км(Ю), 1,5 км(Д).		1	Стадион, Беговая дорожка, мячи для метания, прыжков.яма
6-7	Легкая атлетика		С.У. Г.М. Н.У.	1. ОРУ со скакалкой. 2. Прыжки в длину с с 11-13 шагов разбега, прыжки в длину с полного разбега. 3. Овладение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. 4. Переменный бег 2500м(Ю), 1500м(Д).	Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках	1	Стадион, Беговая дорожка, прыжк.яма
8	Легкая атлетика		С.У. Г.М. У.У.	1. ОРУ на месте и в движении. 2. Прыжки в длину с полного разбега - контроль. 3. Овладение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. 4. Бег 2x800м(Ю), 2x600м(Д).		1	Стадион, Беговая дорожка, прыжк.яма