

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 323
Невского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено»
Руководитель МО
И.А. Горбунова
Протокол №6
от 29 мая 2022 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Т.Г. Пынник
от 30 мая 2022 г.

«Рекомендовано»
к использованию
Педагогическим советом
Протокол №12
от 30 мая 2022 г.

«Утверждено»
Директор ГБОУ СОШ №323
Л.А. Флоренкова
Приказ № 54/3-од
от 31 мая 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура»

7 а,б,в класс

102 часа/год

Срок реализации: 1 год

Составители:

Кутузов Павел Сергеевич,

Учитель физической культуры

Высшая категория

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

1.2.7.1.2.1. Виленский М.Я Физическая культура, 5-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый уровень. – М.: Просвещение, 2013г. — 239 с. Ил.- ISBN 978-5-09-029648-9.

1.2.7.1.2.1	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я.	Физическая культура	5-7	Издательство «Просвещение»
-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	-----	-------------------------------

Структура документа.

Рабочая программа включает в себя:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- учебно-тематический план;
- требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе;
- содержание тем учебного курса;
- учет достижений обучающихся, формы и средства контроля
- учебно-методическое и материально - техническое обеспечение;
- компьютерное обеспечение;
- перечень электронных образовательных ресурсов
- календарно-тематическое планирование

Статус документа

Рабочая программа по «Физической культуре» на 2022/2023 учебный год разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года)
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
- Приказа министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность утвержденно приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 №254» утвержденный 23.12.2020 г. №766;

• Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

• Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

• Распоряжения Комитета по образованию 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарных учебных графиков государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;

• Положения о рабочей программе на 2022-2023 учебный год;

• Устава ГБОУ СОШ №323;

• Основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

При составлении рабочей программы также учитывались рекомендательные письма, носящие разъясняющий характер:

• Инструктивно-методическое письмо КО С-Пб «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» от 16.03.2020 г. №03-28- 2516/20-0-0.

Учет воспитательного потенциала уроков.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям;

Особенности данной рабочей программы

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм- баскетбола волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся.

Основные формы работы в 7 классе:

1. Групповая работа
2. Работа в парах
3. Индивидуальная работа
4. Коллективная работа

В соответствии с ФГОС выбраны следующие методы и технологии обучения:

Методы обучения:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

1. Словесные, наглядные, практические.
2. Индуктивные, дедуктивные.
3. Репродуктивные, проблемно-поисковые.

4. Самостоятельные, несамостоятельные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

1. Стимулирование и мотивация интереса к учению.
2. Стимулирование долга и ответственности в учении.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

1. Устного контроля и самоконтроля

Педагогические технологии и принципы обучения:

1. Традиционные технологии:

Объяснительно-иллюстративные технологии обучения (Я.А. Коменского)

2. Педагогические технологии на основе личностной ориентации педагогического процесса:
 - 2.1 Педагогика сотрудничества (С.Т. Шацкий, В.А. Сухомлинский и др.)
 - 2.2 Гуманно – личностная технология Ш.А. Амонашвили.

3. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:

Игровые технологии – они являются очень важным для успешного обучения, как способ повышения мотивационной активности учащихся.

4. Технологии развивающегося обучения:

- 4.1 Система развивающегося обучения Л.В. Занкова
- 4.2 Технологии развивающегося обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова.

5. Технологии дистанционного обучения.
6. Технологии развития критического мышления.
7. Технологии проблемного обучения.
8. Технологии разноуровневого обучения.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

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

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение и совершенствование учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». За технику выполнения упражнений выставляются оценки. В связи с этим у учащихся появляется понятие того, как выполнено упражнение: не просто правильно или неправильно, а с уточнением: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно. Этому в программе уделено внимание.

Цели рабочей программы:

Цели обучения физической культуры на ступени основного общего образования:

- *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.

На основании требований ФГОС ООО и Международного стандарта качества ИСО 9001:2008 в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подход, которые определяют задачи обучения.

Задачи физического воспитания учащихся 7-го класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, соблюдению правил техники безопасности во время занятий;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей, углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, оказание первой помощи при травмах ;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми.

Место предмета в рабочем плане

В соответствии с базисным учебным планом рабочая программа составлена по программе авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича из расчета 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Учебно-тематический план.

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

Темы	Кол-во часов
Базовая часть	87
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика и кроссовая подготовка	44
Гимнастика	21
Спортивные игры	22
Вариативная часть	
Спортивные игры	15
Общее количество часов	102

Содержание тем учебного курса.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2 Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

- . Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.
2. Спортивные игры.
 Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.
3. Гимнастика с элементами акробатики.
 Название снарядов и гимнастических элементов. Выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов. Кувырки вперед, назад, опорные прыжки через козла. Упражнения на равновесие (бревно) девочки. Лазание по канату (мальчики). Висы. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.
4. Легкоатлетические упражнения.
 Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места. см	180	165
		12	-

	Лазание по канату на расстояние 6 м, с Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	25-29	18-20
Выносливость	Кроссовый бег 2000м – мальчики 1500 м - девочки	8 .50-10, 00 с	5.30-8.00 с
Координация	Последовательность выполнения пяти кувырков, Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10,0,0 12,0	14,0 10,0

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:
 умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную

помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет (7 класс)

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	13	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9

		14	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Челночный бег 3x10 м (с)	13	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		14	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	13	160	180-195	210	145	160-180	190
		14	175	190-205	220	155	165-185	200
4	6-минутный бег (м)	13	1050	1200-1300	1450	850	1000-	1250
		14	1100	1250-1350	1500	900	1150 1050- 1200	1300
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	13	3	7-9	11	7	12-14	20
		14	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Подтягивание из виса (м), Подтягивание из виса лежа (д)	13	2	5-6	8	5	13-15	17
		14	3	7-8	9	5	12-13	16

Учет достижений учащихся, формы и средства контроля.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 8-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Виды контроля: промежуточный, текущий, тематический.

Методы контроля: устный.

Формы контроля: проверка техники выполнения упражнений, устный опрос.

Работа со слабоуспевающими или отстающими учениками.

1. Оказывать помощь в планировании учебной деятельности (планирование и выполнения минимума упражнений для ликвидации пробелов, алгоритмизация учебной деятельности по анализу и устранению типичных ошибок и пр.). 2. Дополнительное инструктирование в ходе учебной деятельности. 3. Стимулирование учебной деятельности (поощрение, создание ситуаций успеха, побуждение к активному труду и др.). 4. Контроль за учебной деятельностью. 5. Различные формы взаимопомощи. 6. Дополнительные занятия с учеником учителя.

Меры предупреждения неуспеваемости ученика: 1. Всестороннее повышение эффективности каждого урока. 2. Формирование познавательного интереса к учению и положительных мотивов. 3. Индивидуальный подход к учащемуся. 4. Специальная система домашних заданий. 5. Усиление работы с родителями. 6. Привлечение ученического актива к борьбе по повышению ответственности ученика за учение.

Особый подход к освещению учебного материала, характер его преподнесения: а) эмоционально-образный; б) аналитический (разъяснительный); в) деловой; г) необычный. Использование, показ, подчеркивание различных элементов, привлекательных сторон содержания: а) важность отдельных частей; б) трудность, сложность; в) новизна, познавательность материала; г) историзм, современные достижения науки; д) интересные факты, противоречия,

парадоксы. Задания с интересным содержанием, занимательными вопросами. Показ значимости знаний, умений: а) общественной б) личностной.

Создание ситуаций различного характера: интеллектуального, игрового, эмоционального. Анализ ошибок и оказание необходимой помощи. контроль за деятельностью учащегося (тщательный, беглый), взаимо- и самоконтроль, оценка. Проявление учителем собственных качеств, данных личности (в плане общения, эрудиции, отношения к предмету, деловых качеств...) и побуждение учащихся к подобным проявлениям. Организация дружеских взаимоотношений в коллективе (взаимопроверка, обмен мнениями, взаимопомощь). Оказание помощи неуспевающему ученику на уроке. В процессе контроля за подготовленностью учащихся: создание атмосферы особой доброжелательности при сдаче нормативов, стимулирование оценкой, подбадриванием, похвалой. При изложении нового материала: применение мер поддержания интереса к усвоению темы, более частое обращение к слабоуспевающим с вопросами, выясняющими степень понимания ими учебного материала, привлечение их в качестве помощников, привлечение к высказыванию предложений при проблемном обучении, к выводам и обобщениям или объяснению сути проблемы, высказанной сильным учеником. При организации самостоятельной работы: выбор для групп слабоуспевающих наиболее рациональной системы упражнений, более подробное объяснение последовательности выполнения задания, предупреждение о возможных затруднениях, использование карточек-консультаций, карточек с направляющим планом действий, ссылка на аналогичное задание, выполненное ранее, напоминание приема и способа выполнения задания, инструктирование о рациональных путях выполнения заданий. В ходе самостоятельной работы на уроке: разбивка заданий на этапы, выделение в сложных заданиях ряда простых, указание на необходимость актуализировать то или иное правило, стимулирование самостоятельных действий слабоуспевающих, более тщательный контроль за их деятельностью, указание на ошибки, проверка, исправление.

Работа с сильными (одаренными) учениками.

Одаренные дети имеют более высокие по сравнению с большинством спортивные способности, восприимчивость к тренировкам, творческие возможности и проявления; обладают доминирующей активной познавательной потребностью; испытывают радость от добывания знаний.

Поддержать и развить индивидуальность ребенка, не растерять, не затормозить рост его способностей - это особо значимая задача обучения одаренных детей.

При воспитании одаренного ребенка необходимо, чтобы любопытство вовремя переросло в любовь к знаниям - «любопытность», а последняя - в устойчивое психическое образование - «познавательную потребность».

1. уделять особое внимание психолого - педагогической поддержке одарённых (мотивированных) детей, ранней диагностики спортивной одарённости;
2. исходить из принципа: каждый ребёнок от природы одарён по-своему:
 - предусматривать степень и метод самораскрытия одарённых обучающихся, умственное, эмоциональное, социальное развитие и индивидуальное различие обучающихся;
 - удовлетворять потребности в новой информации (широкая информационно– коммуникативная адаптация);
 - помогать одарённым детям в самораскрытии (их творческая направленность).

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича», Волгоград, изд-во «Учитель», 2012.
2. Виленский М.Я Физическая культура, 5-7 кл: учебник для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2013.
3. Настольная книга учителя физической культуры: справ. -метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003.
4. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры», М., изд-во «Физкультура и спорт», 2010.
5. Попова Е.В., Старолаванникова О.В Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации / под общ. ред. Е.В. Поповой – СПб АППО, 2012.

Перечень электронных образовательных ресурсов.

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://spo.1september.ru/urok/>
3. <http://www.uchportal.ru/>
4. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/>
5. <http://www.fizkult-ura.ru/>

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- Стандарт начального общего образования по физической культуре;
- Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-11 классы);
- Рабочие программы по физической культуре;
- Учебники и пособия, которые входят предметную линию В.И.Ляха;
- Методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические;
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта, олимпийского движения;

Технические средства:

- Телевизор с универсальной приставкой;
- Аудиоцентр с системой озвучения спортивных залов и площадок;
- Мегафон;
- Экран (на штативе или навесной);
- Цифровая видеокамера.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- Стенка гимнастическая;
- Бревно гимнастическое напольное;
- Скамейки гимнастические; Планка для прыжков в высоту;
- Стойки для прыжков в высоту;
- Секундомер;
- Рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- Щиты с баскетбольными кольцами;
- Большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные, футзальные);
- Стойки волейбольные;
- Сетка волейбольная;

- Мячи средние резиновые
- Гимнастические кольца;
- Аптечка медицинская
- Перекладина гимнастическая;
- Перекладина навесная;
- Канат для лазанья;
- Мишени;
- Маты гимнастические;
- Мячи набивные;
- Мячи – хопы;
- Скакалки гимнастические;
- Обручи гимнастические;
- Кольца пластмассовые разного размера, фишки;
- Резиновые кольца

Тематическое планирование

Наименование образовательного модуля (раздела) программы: «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА и КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА» -16 час, «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - БАСКЕТБОЛ» -11 час.

-Выполнение модуля: сентябрь, октябрь, апрель, май.

Цель (для образовательного модуля/раздела):

Педагогическая: ознакомить учащихся с правилами безопасности на уроках легкой атлетике; создать условия для овладения техникой легкоатлетических упражнений и дальнейшего развития кондиционных и координационных способностей; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метаниях.

Ученическая: знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; освоить технику легкоатлетических упражнений, включенных в программу для 8 класса; анализировать технику легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метание); определять уровень развития физических качеств средствами легкоатлетических упражнений; показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

Планируемые образовательные результаты:

Знаниевый компонент:

Знать: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, название изучаемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, комплекс легкоатлетических упражнений, входящих в разминку, технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, правила соревнований в беге, прыжках и метании; *иметь представление* о скорости, темпе и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Деятельностный компонент:

Овладеть техникой спринтерского бега, длительного бега и бега по пересеченной местности, умение прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 13-15 шагов разбега), навыками метания мяча (150 г) в цель и на дальность; освоить технику прыжка в высоту способом «перешагиванием»; демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) средствами легкоатлетических упражнений.

Ценностно-смысловой компонент:

Излагать своим суждения по вопросу значения легкоатлетических упражнений на уровень физического развития укрепления собственного здоровья; применять полученные знания и навыки в беге, прыжках, метаниях в необходимых жизненных ситуациях.

Форма организации занятия: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Педагогическая система урочной и внеурочной занятости ученика		Педагогические средства	Метапредметные результаты УДД	Информационно-методическое обеспечение
Внеурочная	Самостоятельная	Беседа	Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения л/упр. (бег, прыжки, метания); оценивать правильно выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения л/а упражнений после выявления ошибок. Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы. Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении л/а упр. в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.	Лях В.И. Физическая культура 8-9 кл.; М.; Просвещение, 2014. Лях В. М.И. Физическая культура. Рабочая программы: 9-11 кл. М; 2015.
Участие в мероприятиях физкультурно-оздоров. и спортивно-массовых	Утренняя гимнастика средствами л/упражнений	Рассказ. Показ		
Посещение спортивных секций, кружков в школе и занятия в ДЮСШ	Тренировка в оздоров. беге для развития и совершенствования основных дв. способностей	Проблемное изложения материала с исполз. иллюстр. материала		
	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	Физические упражнения, п/игры, элементы спортигр		
		Организация совместной деятельности		А.П. Матвеев Физическая культура учебник 8-9 кл.; М, Просвещение 2014.

**Рабочий план
прохождения учебного материала по физической культуре**

№ ур ока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объем освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциями
	план	Факт.					
1	Неделя 1		Бег, низкий старт	Вводный	Учебно-познавательная. Повторение техники низк. страта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 м .Инструктаж по ТБ. История л/а.	Уметь: пробегать с максим. скоростью с низкого старта	

10	Неделя 4		Метание мяча на дальность	Комбинированный	Учебно-познавательная: повторение техники метания теннисного мяча. Повторение техники метания с места на дальность. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Правила соревнований при метании. Рефлексивная: анализ техники метания мяча в цель с расстояния 12-18 м.	Уметь: метать мяч в цель с 12-18 м с места; метать мяч на дальность с места; выполнять специальные беговые упражнения. Знать: правила соревнований при метании	
11	Неделя 4		Метание мяча на дальность равномерный бег				
12	Неделя 4		Метание мяча в цель Равномерный бег	Комбинированный	Учебно-познавательная: повторение техники метания мяча на дальность с 4 -5 шагов разбега, в цель. Равномерный бег, развитие выносливости	Уметь: метать мяч в цель, на дальность бежать в равномерном темпе до 10-11 мин.	
13	Неделя 5		Метание мяча в цель Равномерный бег	Учетный Комбинированный	Учебно-познавательная: демонстрация техники метания мяча на расстояние-учет, развитие общей выносливости. Рефлексивная: анализ техники метания мяча на дальность с полного разбега, анализ техники бега на длинные дистанции	Уметь: метать мяч в цель с места, бежать в равномерном темпе 10-11 мин. Знать: специфику разминки при выполнении легкоатлетических упражнений.	Три попадания из пяти
14	Неделя 5		Бег. Метание	Комбинированный	Учебно-познавательная: повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей Рефлексивная: анализ техники метания мяча на дальность с полного разбега. Развитие общей выносливости-бег	Уметь: Уметь распределять силы в преодолении дистанции 1000-2000 м.	
15	Неделя 5		Бег с ускорением, метание в цель	Учетный Комбинированный	Учебно-познавательная: демонстрация техники метания мяча в цель. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Рефлексивная: анализ техники метания мяча в целом.	Уметь: метать мяч в цель на результат. Знать: специфику разминки при выполнении легкоатлетических упражнений.	Четыре попадания из пяти
16	Неделя 6		Бег с изменением направления, подтягивание	Учетный	Учебно-познавательная: Демонстрировать умение распределять свои силы на дистанции. Развитие выносливости. Рефлексивная: анализ техники бега на длительные дистанции	Уметь: выполнять упражнение длительное время преодолевая утомление, не сбавляя скорости. Знать: специфику разминки для подготовки организма к длительной нагрузке.	Кросс: 2000 м.- Мальчики- 8.50-9.30 Девочки-1500 м. 7.30-8.30

17	Неделя 6		Баскетбол: стойки игрока, ведение передача мяча	Комбинированный	<p>Учебно-познавательная: повторение, закрепление и совершенствование техники передвижение игрока в различных стойках и техники ведения мяча с остановками, поворотами.</p> <p>Рефлексивная: анализ техники передвижений игрока в различных стойках и техники ведения мяча.</p>	<p>Уметь: выполнять бег, повороты, остановки, ведение мяча.</p> <p>Знать: правила игры в баскетбол, знать какими упражнениями развивается скорость</p>	
18	Неделя 6	Броски в корзину мяча					
19	Неделя 7	Баскетбол: стойки игрока, ведение передача мяча					
20	Неделя 7		передачи мяча, ловля и перехваты мяча в движении.	Комбинированный	<p>Учебно-познавательная: закрепление и совершенствование техники перехвата мяча, выбивания, бросков мяча в корзину с различных точек в пределах 3-х метровой зоны, штрафных бросков, передач мяча, учебная игра по упрощённым правилам.</p> <p>Рефлексивная: анализ техники передач, бросков мяча с различного расстояния, играть по упрощённым правилам</p>	<p>Уметь: выполнять броски мяча в корзину бросков мяча от плеча с места, в движении, вырывания и выбивания мяча из рук противника, играть.</p>	<p>Ведение мяча с обводкой центрального круга, выход на щит, бросок в щит, отскок от щита, ловля мяча и бросок в корзину. Мальчики- 10-12-14 с. Девочки- 11-13-16 с.</p>
21	Неделя 7		выбивание, перехват мяча при передачи мяча, броски мяча в корзину, учебная игра.				
22	Неделя 8		Комбинация из освоенных элементов игры в б/б	Комбинированный	<p>Учебно-познавательная: демонстрация техники игры в баскетбол.</p> <p>Рефлексивная: анализ техники игры в баскетбол</p>	<p>Уметь: координировать свои действия с партнерами во время игры.</p> <p>Знать: правила игры в баскетбол</p>	
23	Неделя 8		Комбинация из освоенных элементов				
24	Неделя 8		Комбинация из освоенных элементов				
25	Неделя 9		Комбинация из освоенных элементов				

26	Неделя 9		Комбинация из освоенных элементов				
27	Неделя 9		Комбинация из освоенных элементов				

Наименование образовательного модуля (раздела) программы: «ГИМНАСТИКА»

Трудоемкость (количество часов) – 21

Выполнение модуля: ноябрь, декабрь

Цель (для образовательного модуля/раздела):

Педагогическая: ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на уроках гимнастики; создать условия для овладения техникой гимнастических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей по программе для 8 классов; создавать ситуации, позволяющие творчески применять знания, умения и навыки, полученные на уроках гимнастики.

Ученическая: знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; освоить технику гимнастических упражнений; уметь анализировать технику гимнастических упражнений; определять уровень развития физических качеств средствами гимнастических упражнений; показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

Планируемые образовательные результаты.

Знаниевый компонент

Знать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; основы страховки и помощи во время занятий; упражнения для самостоятельной тренировки; историю возникновения Олимпийских игр и их развитие до настоящего времени; технику безопасности при занятиях гимнастикой; правила оказания первой помощи при травмах.

Деятельностный компонент.

Совершенствовать ранее усвоенные строевые приемы, совершенствовать ранее усвоенные умения в висах и упорах; показать технику выполнения упражнений на равновесие; самостоятельно составлять и демонстрировать упражнения ритмической гимнастики; демонстрировать технику в отдельных акробатических упражнениях и связках; уметь выполнять обязанности помощника судьи и инструктора; овладеть умением проведения занятий с младшими школьниками.

Ценностно-смысловой компонент.

Излагать свои суждения по вопросу влияния гимнастических упражнений на уровень физического развития и укрепления собственного здоровья; понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики; проявлять стремление к самосовершенствованию.

Форма проведения занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Педагогическая система урочной и внеурочной занятости ученика		Педагогические средства	Метапредметные результаты УУД	Информационно-методическое обеспечение
Внеурочная	Самостоятельная	Беседа	<p>Регулятивные: Осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения гимнастических акробатических упражнений; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений после выявления ошибок.</p> <p>Познавательных: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы.</p> <p>Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.</p>	Лях В.И. физическая культура 8-9кл учеб.М.2014
Участие мероприятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	Утренняя гимнастика средствами гимнастических упражнений	Рассказ. Показ		Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8=9 кл М.; 2009
Посещение спортивных секций, кружков, занятия в ДЮСШ	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений	Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала		Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Лях А.А.Зданович, М Просвещение 2011
	Самоконтроль при занятиях гимнастикой	Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортигр		
		Организация совместной деятельности		

**Рабочий план
Прохождения учебного материала по физической культуре**

№ ур ока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объём освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциям и
	план	Факт.					
1	2	3	4	5	6	7	8
28	Неделя 10		Акробатика: 2-3 кувырка вперед, назад Равновесие, мост	Комбинированный	Учебно-познавательная: Ознакомление с правилами т/б на уроках гимнастики, правилами страховки во время выполнения упражнений, овладение способом выполнять равновесие на одной ноге, освоение умений выполнять кувырки вперед, мост из положения лежа на спине. Рефлексивная: анализ выполнения строевых упражнений, контроль при выполнении упражнений на равновесие, при выполнении кувырков вперед, мост из положения лежа на спине.	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики; правила страховки и само страховки. Уметь: выполнять строевые команды, выполнять мост из положения лежа; акробатические элементы раздельно	По технике исполнения
29	Неделя 10		2-3 кувырка вперед, назад Равновесие, мост	Комбинированный	Учебно-познавательная: овладение способом выполнять равновесие на одной ноге, освоение умений выполнять кувырки вперед, мост из положения лежа на спине. Рефлексивная: контроль при выполнении упражнений на равновесие, при выполнении кувырков вперед, мост из положения лежа на спине.	Уметь: выполнять мост из положения лежа; акробатические элементы раздельно	По технике исполнения
30	Неделя 1		Кувырок вперед в стойку на лопатках, Равновесие, мост	Комбинированный	Учебно-познавательная: овладение способом выполнять равновесие на одной ноге, освоение умений выполнять кувырки вперед, кувырок вперед с выходом в стойку на лопатки, мост из положения лежа на спине. Рефлексивная: контроль при выполнении упражнений на равновесие, при выполнении кувырков вперед, мост из положения лежа на спине.	Уметь: выполнять разученные элементы акробатики, равновесия Знать: значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	

31	Неделя 11		Кувырок вперед в стойку на лопатках, равновесие, мост, висы	Комбинированный	Учебно-познавательная: овладение способом выполнять равновесие на одной ноге, освоение умений выполнять кувырки вперед, кувырок вперед с выходом в стойку на лопатки, мост из положения лежа на спине, висы: отработка способа действия подъема переворотом (м) и вис прогнувшись (д) Рефлексивная: анализ техники элементов упражнений при выполнении висов	Уметь: выполнять комбинацию на перекладине; оказывать помощь и страховку при выполнении упражнений на перекладине	По технике исполнения
32	Неделя 11		Комбинация из освоенных элементов	Учетный	Учебно-познавательная: выявлении степени владения умением выполнять комбинации из изученных элементов акробатики, равновесия, висов Рефлексивная: анализ техники элементов упражнений акробатики, равновесии упражнения на бревне	Уметь: выполнять комбинацию из акробатического соединения	подтягивание из виса хватом сверху; м. - 4-6; д.; 15-10 (вис лежа). исполнения
33	Неделя 11		Комбинация из освоенных элементов	Комбинированный	Учебно-познавательная: выявлении степени владения умением выполнять комбинации из изученных элементов акробатики, равновесия, висов Рефлексивная: анализ техники элементов упражнений акробатики, равновесии - упражнения на бревне	Уметь: выполнять комбинацию из акробатического соединения, равновесия.	По технике исполнения
34	Неделя 12		Равновесие на бревне, прыжки на скакалке	Комбинированный	Учебно-познавательная: овладение способом выполнять равновесие на одной ноге, поворотов на носках. Рефлексивная: анализ техники элементов упражнений равновесии - упражнения на бревне	Уметь: держать равновесие при выполнении упражнений на бревне;	
35	Неделя 12		Равновесие	Комбинированный	Учебно-познавательная: овладение способом выполнять равновесие на одной ноге, поворотов на носках. Рефлексивная: анализ техники элементов упражнений равновесии - упражнения на бревне	Уметь: выполнять комбинацию на бревне из изученных элементов	По технике исполнения
36	Неделя 12		Комбинации на равновесие бревно	Комбинированный	Учебно-познавательная: выявлении степени владения умением выполнять комбинации из изученных элементов акробатики, равновесия.	Уметь: выполнять комбинацию из акробатического соединения, равновесия.	По технике исполнения

Деятельный компонент: Показать варианты техники передачи мяча над собой во встречных колоннах, передачи мяча у сетки и в прыжке у сетки, передачи мяча стоя спиной к цели, прием мяча, нижней прямой подачи, показать варианты комбинации из основных элементов, демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации);

Ценностно-смысловой компонент: Излагать свои суждения по вопросу влияния спортивных игр, легкоатлетических упражнений на уровень физического развития и укрепления собственного здоровья; применять знания и навыки, полученные во время освоения техники спортивных игр, беговых упражнений.

Форма организации взаимодействия: фронтальная, групповая, индивидуальная

Педагогическая система урочной и внеурочной занятости учащихся		Педагогические средства	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)	Информационно методическое обеспечение
1	2	3	4	5
Внеурочная деятельность	Самостоятельная работа	Беседа	<p>Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения легкоатлетических упражнений – бег, игровых упражнений игры в волейбол, оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки, вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр, легкоатлетических упражнений, после выявления ошибок.</p> <p>Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы.</p> <p>Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении легкоатлетических игровых упражнений в группе и команде, контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.</p>	Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8-9 кл М.; 2009
Участие в мероприятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы	Утренняя гимнастика	Рассказ, показ		Лях В.И. физическая культура 8-9 кл учеб.М.2014
Посещение спортивных секций, кружков и занятия в ДЮСШ	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Игровые задания. Спортивные игры, подвижные игры	Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала		Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Лях А.А.Зданович, М Просвещение 2011
	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой, дозировки нагрузки при занятиях спортивными играми волейбол.	Организация совместной деятельности		Е.В.Попова,О. В.Старолавникова Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях С-ПБ

**Рабочий план
прохождения учебного материала по физической культуре**

№ ур ока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объём освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциям и
	план	Факт.					
1	2	3	4	5	6	7	8
49	Неделя 17		Бег в равномерном темпе, ОРУ.	Комбинированный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 5-7 мин. С преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, быстроты. Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Умение: бегать в равномерном темпе от 5- 15 мин.; преодолевать горизонтальных и вертикальных препятствий.	
50	Неделя 17		Бег в равномерном темпе, ОРУ.	Комбинированный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 5 мин. С преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, быстроты. Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Умение: бегать в равномерном темпе от 5- 15 мин.; преодолевать горизонтальных и вертикальных препятствий.	
51	Неделя 17		Бег в равномерном темпе; эстафеты с этапом до 30м.	Комбинированный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 5 мин. С преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, быстроты. Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	Умение: бегать в равномерном темпе от 5- 15 мин.; развивать скорость на коротких отрезках, преодолевать горизонтальных и вертикальных препятствий.	
52	Неделя 18		Бег в равномерном темпе, ОРУ; метание мяча в цель	Комбинированный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 5 мин. С преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, быстроты, совершенствования метания в цель Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных	Умение: бегать в равномерном темпе от 5- 15 мин.; развивать скорость на коротких отрезках, преодолевать горизонтальных и вертикальных препятствий, метание в цель	

					и горизонтальных препятствий, анализ техники метания в цель		
53	Неделя 18		Бег в равномерном, ОРУ; метание мяча в цель	Комбинированный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 5 мин. С преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, быстроты, совершенствования метания в цель Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий, анализ техники метания в цель	Умение: бегать в равномерном темпе от 5- 15 мин.; развивать скорость на коротких отрезках, преодолевать горизонтальных и вертикальных препятствий, метание в цель	
54	Неделя 18		Бег в равномерном темпе; Отжимание	Комбинированный Учетный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 5 мин. С преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, быстроты, совершенствования метания в цель Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий, анализ техники метания в цель	Умение: бегать в равномерном темпе от 5- 15 мин.; развивать скорость на коротких отрезках, преодолевать горизонтальных и вертикальных препятствий, метание в цель	Отжимание: М-26-22-20; Д-20-16-14
55	Неделя 19		Бег в равномерном темпе, челночный бег 3x10м	Комбинированный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 6 мин. С преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, быстроты, совершенствования челночного бега Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий,	Умение: бегать в равномерном темпе от 5- 15 мин.; развивать скорость на коротких отрезках, преодолевать горизонтальных и вертикальных препятствий,	
56	Неделя 19		Бег в равномерном темпе, ОРУ, челночный бег 3x10м	Комбинированный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 6 мин. С преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, быстроты, совершенствования челночного бега Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий,	Умение: бегать в равномерном темпе от 5- 15 мин.; развивать скорость на коротких отрезках, преодолевать горизонтальных и вертикальных препятствий,	

57	Неделя 19		Бег в равномерном темпе, челночный бег 3x10м	Комбинированный Учетный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 8 мин. С преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, быстроты, совершенствования челночного бега Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.	Умение: бегать в равномерном темпе от 5- 15 мин.; развивать скорость на коротких отрезках, преодолевать горизонтальных и вертикальных препятствий, развитие скоростных способностей челночных бег 3x10м на результат	Чел.бег-3x10м. М-8.0-8.4; Д-8.8-9.3с.
58	Неделя 20		Бег в равномерном темпе, ОРУ	Комбинированный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 8 мин. С преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, быстроты. Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.	Умение: бегать в равномерном темпе от 5- 15 мин.; развивать скорость на коротких отрезках, преодолевать горизонтальных и вертикальных препятствий, развитие скоростных способностей	
59	Неделя 20		Бег в равномерном темпе, ОРУ Подъём туловища	Комбинированный Учетный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 8 мин. С преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, быстроты, подъём туловища из положения лежа на спине. Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.	Умение: бегать в равномерном темпе от 5- 15 мин.; развивать скорость на коротких отрезках, преодолевать горизонтальных и вертикальных препятствий, развитие скоростных способностей	Подъём туловища 30 сек. раз М- 29-25-19; Д – 24-20-14;
60	Неделя 20		Бег в равномерном темпе, развитие общей выносливости. ОРУ	Комбинированный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 8 мин. С преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, быстроты, Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.	Умение: бегать в равномерном темпе от 5- 15 мин.;	6-минутный бег в равномерном темпе: 1200-1350 м.
61	Неделя 21		Бег в равномерном темпе, ОРУ	Комбинированный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 8 мин. С преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а	Умение: прыжковые упражнения, прыгать на скакалке за 30 сек. раз.	

62	Неделя 21		Прыжки на скакалке: за 30 сек. раз.	Учетный	упражнений для развития выносливости, быстроты, Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.		Прыжки на скакалке: за 30 сек. раз. М- 65-55-50; Д- 70-65-55;
63	Неделя 21		Бег в равномерном темпе, развитие общей выносливости. ОРУ.	Комбинированный	Учебно-познавательные: овладение равномерного бега до 8 мин. С преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, быстроты, Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.	Умение: бегать в равномерном темпе от 5- 15 мин.;	
64	Неделя 22	Бег в равномерном темпе, развитие общей выносливости. ОРУ.					
65	Неделя 22	Бег в равномерном темпе, развитие общей выносливости. ОРУ.					
66	Неделя 22	Бег в равномерном темпе, развитие общей выносливости. ОРУ.					
67	Неделя 23		Волейбол: стойка игрока, перемещения игрока.	Комбинированный	Учебно-познавательные: повторение правил техники безопасности, повторение техники перемещений в стойке, остановки, ускорения, игра по упрощенным правилам. Рефлексивная: анализ техники перемещений игрока, стойки игрока.	Уметь: выполнять стойки передвижения игрока; Знать: правила техники безопасности при занятиях волейболом.	
68	Неделя 23		Стойка игрока. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Учебно-познавательные: повторение правил техники безопасности, повторение техники перемещений в стойке, остановки, ускорения, игра по упрощенным правилам. Рефлексивная: анализ техники перемещений игрока, стойки игрока.	Уметь: выполнять стойки передвижения игрока;	
69	Неделя 23		Стойка игрока, перемещения игрока.	Комбинированный	Учебно-познавательная: Применение на практике комбинаций из различных перемещений; овладение умения играть в волейбол по упрощенным правилам; развитие координационных, скоростно-силовых способностей; Рефлексивная: анализ техники перемещений игрока, стойки игрока	Уметь: выполнять стойки передвижения игрока;	

70	Неделя 24		Передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед и назад;	Комбинированный	Учебно-познавательная: выявление степени владения умения выполнять передачи мяча и приема мяча; овладение умение играть в волейбол по упрощённым правилам; Рефлексивная: взаимооценка техники приема и передачи мяча.	Уметь: выполнять верхнюю передачу двумя руками над собой, передачи мяча снизу	
71	Неделя 24		Прием мяча двумя руками снизу после подачи, от сетки.	Совершенствовать	Учебно-познавательная: выявление степени владения умения выполнять передачи мяча и приема мяча; овладение умение играть в волейбол по упрощённым правилам; Рефлексивная: взаимооценка техники приема и передачи мяча.	Уметь: выполнять верхнюю передачу двумя руками над собой, передачи мяча снизу	
72	Неделя 24		Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом	Комбинированный Учётный	Учебно-познавательная: выявление степени владения умения выполнять передачи мяча и приема мяча; овладение умение играть в волейбол по упрощённым правилам; Рефлексивная: взаимооценка техники приема и передачи мяча	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча. Знать: правила игры в волейбол	Оценка техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку
73	Неделя 25		Комбинация из освоенных элементов игры в в/в	Комбинированный	Учебно-познавательная: выявление степени владения умения выполнять передачи мяча и приема мяча; овладение умение играть в волейбол по упрощённым правилам; Рефлексивная: взаимооценка техники приема и передачи мяча	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча. Знать: правила игры в волейбол	
74	Неделя 25		Комбинация из освоенных элементов владения мячом	Комбинированный Учетный	Учебно-познавательная: выявления степени владения умения выполнять верхнюю передачу, стоя спиной к цели; отработка способа прямого нападающего при встречных передачах; овладение умения играть в волейбол по упрощённым правилам. Рефлексивная: анализ техники прямого нападающего удара; взаимооценка техники приема мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре; выполнять нападающий удар при встречных передачах.	Оценка техники нижней подачи мяча
75	Неделя 25		Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом	Комбинированный	Учебно-познавательная: совершенствование технических и тактических действий в учебной игре; развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная: анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	
76	Неделя 26		Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом	Учетный	Учебно-познавательная: совершенствование технических и тактических действий в учебной игре; развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Оценка техники верхней и

					Рефлексивная: анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол.		нижней передачи
77	Неделя 26		Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом	Комбинированный	Учебно-познавательная: совершенствование технических и тактических действий в учебной игре; развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная: анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	
78	Неделя 26		Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом	Комбинированный	Учебно-познавательная: совершенствование технических и тактических действий в учебной игре; развитие скоростных и координационных способностей. Рефлексивная: анализ изученных технических и тактических действий при игре в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	

Наименование образовательного модуля (раздел) программы: «Легкая атлетика»; «Кроссовая подготовка» - 18 час; Спортивные игры – 6час.

Трудоемкость (количество часов): 24 час.

Выполнение модуля: апрель, май;

Цель (для образовательного модуля/раздела):

Педагогическая: повторить с учащимися правила техники безопасности на уроках легкой атлетикой, спортивными играми; создать условия для овладения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений; овладения техникой спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол); создавать ситуации, позволяющие творчески применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжкам, метаниях; в спортивных играх.

Ученическая: знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; освоить технику легкоатлетических упражнений, технику упражнений спортивных игр; анализировать технику бега, прыжков, метаний в легкой атлетике; анализировать технику спортивных игр; определять уровень развития физических качеств; показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

Планируемые образовательные результаты.

Знаниевый компонент.

Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; в спортивных играх знать правила игр и тактику игр, выполнения индивидуальных, групповых, командных атакующих и защитных тактических действий, знать правила игр; знать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике и спортивных игр.

Деятельный компонент.

Совершенствовать технику спринтерского бега, технику длительного бега, освоить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» (с 7-9 шагов разбега); овладение навыками метания мяча на дальность с полного разбега; в спортивных играх показать варианты комбинаций из освоенных элементов техники игр (волейбол, баскетбол, футбол); продемонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) средствами физических упражнений.

Ценностно-смысловой компонент.

Излагать свои суждения по вопросу значения физических упражнений на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять полученные знания и навыки в необходимых жизненных ситуациях.

Форма организации взаимодействия: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Педагогическая система урочной и внеурочной занятости ученика		Педагогические средства	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)	Информационно-методическое обеспечение
Внеурочная деятельность	Самостоятельная работа	Беседа	Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения легкоатлетических упражнений – бег, прыжках, метании, игровых упражнений Регулятивные: оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки, вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр, легкоатлетических упражнений, после выявления ошибок. Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы. Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении легкоатлетических игровых упражнений в группе и команде, контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.	Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8-9кл М.; 2009
Участие в мероприятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы	Утренняя гимнастика средствами легкоатлетических упражнений	Рассказ. Показ		Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Лях А.А.Зданович, М Просвещение 2011
Посещение спортивных секций, кружков, занятий в ДЮСШ	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей	Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала		Е.В.Попова,О. В.Старолаванникова Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях С-ПБ
	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми	Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр		
		Организация совместной деятельности		

**Рабочий план
Прохождения учебного материала по физической культуре**

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объём освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциями
	план	Факт.					
1	2	3	4	5	6	7	8
79	Неделя 278		Прыжок в высоту с разбега.	Комбинированный	Учебно-познавательная: усвоение знаний о различных способах прыжка в высоту с разбега («перекидной», «фосбери-флоп», освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	Уметь: сохранять скорость при отталкивании в прыжках в высоту с разбега.	

					с 7-9 шагов разбега, применение на практике специальных прыжковых упражнений, усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Инструктаж по ТБ. Рефлексивная: анализ техники прыжка по фазам	Знать: о различных способах прыжках в высоту с разбега («перекидной», «фосбери-флоп»); влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	
80	Неделя 27		Прыжок в высоту.	Комбинированный	Учебно-познавательная: овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега, применение на практике специальных прыжковых упражнений, развитие координационных способностей, усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Рефлексивная: анализ техники прыжка по фазам	Уметь: подбирать разбег и сохранять скорость разбега. Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.	
81	Неделя 27		Прыжок в высоту.	Комбинированный	Учебно-познавательная: овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега, применение на практике специальных прыжковых упражнений, развитие координационных способностей, усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Рефлексивная: анализ техники прыжка по фазам	Уметь: подбирать разбег, совершать толчок и переход через планку, сохранять скорость разбега.	
82	Неделя 28		Прыжок в высоту, ОРУ, отжимание	Комбинированный Учетный	Учебно-познавательная: овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега, применение на практике специальных прыжковых упражнений, развитие координационных способностей, усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Рефлексивная: анализ техники прыжка по фазам	Уметь: подбирать разбег, совершать толчок и переход через планку, сохранять скорость разбега.	Отжимание, раз: М-26-22-20; Д-18-15-12
83	Неделя 28		Прыжок в высоту, ОРУ	Комбинированный	Учебно-познавательная: совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием»; развитие силовых способностей. Рефлексивная: анализ техники выполнения упражнений для развития силы	Уметь: выполнять прыжок в высоту в целом. Знать: технику выполнения упражнений на развитие силы.	
84	Неделя 28		Прыжок в высоту	Учетный	Учебно-познавательная: демонстрация техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега Рефлексивная: анализ техники выполнения упражнений для развития силы шагов разбега.	Уметь: выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега в целом на результат.	М- 120-115-110; Д- 110-100-95;
85	Неделя 29		Бег в; метание мяча в цель; челночный бег.	Комбинированный	Учебно-познавательная: бежать в равномерном темпе 4-5 мин.; развитие общей выносливости;	Уметь: бежать в равномерном темпе 5 мин; преодолевая	

					ловкости, скорости: чел.бег 3x10м.Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, скорости. Применение на практике специальных упражнений для метания в цель. Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции, анализ техники выполнения челночного бега; метания в цель с места	препятствия; пробегать 3x10м; 6x10м с максимальной скоростью; метать мяч в цель.	
86	Неделя 29		Метание мяча в цель; челночный бег. ОРУ	Комбинированный	Учебно-познавательная: бежать в равномерном темпе 4-5 мин.; развитие общей выносливости; ловкости, скорости: чел.бег 3x10м.Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, скорости. Применение на практике специальных упражнений для метания в цель. Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции, анализ техники выполнения челночного бега; метания в цель с места	Уметь: бежать в равномерном темпе 5 мин; преодолевая препятствия; пробегать 3x10м; 6x10м с максимальной скоростью; метать мяч в цель.	
87	Неделя 29		Бег, метание, челночный бег, ОРУ	Комбинированный Учетный	Учебно-познавательная: бежать в равномерном темпе 5-7мин.; развитие общей выносливости; ловкости, скорости: чел.бег 3x10м.Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, скорости. Применение на практике специальных упражнений для метания в цель. Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции, анализ техники выполнения челночного бега; метания в цель с места	Уметь: бежать в равномерном темпе 7 мин; преодолевая препятствия; пробегать 3x10м; 6x10м с максимальной скоростью; метать мяч в цель.	Челночный бег: 3x10м. М-8.0-8.4сек: Д-8.8-9.3сек.
88	Неделя 30		Бег с изменением направления; метание мяча на дальность	Комбинированный	Учебно-познавательная: бежать в равномерном темпе 5-7мин.; развитие общей выносливости; ловкости, Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, скорости. Применение на практике специальных упражнений для метания на дальность. Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции, анализ техники выполнения метания мяча на дальность.	Уметь: бежать в равномерном темпе 7 мин; преодолевая препятствия; метать мяч на дальность.	
89	Неделя 30		Бег; метание мяча на дальность, подтягивание	Комбинированный Учетный	Учебно-познавательная: бежать в равномерном темпе 5-7мин.; развитие общей выносливости; ловкости, Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, скорости. Применение на практике специальных упражнений для метания на дальность. Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции, анализ техники выполнения метания мяча на дальность.	Уметь: бежать в равномерном темпе 7 мин; преодолевая препятствия; метать мяч на дальность.	Подтягивание, раз М- 5-7 из виса Д- 10-15 из виса лежа.

90	Неделя 30		Бег; метание мяча на дальность, наклоны вперед.	Комбинированный Учетный	Учебно-познавательная: бежать в равномерном темпе 5-7мин.; развитие общей выносливости; ловкости. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости, скорости. Применение на практике специальных упражнений для метания на дальность. Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции, анализ техники выполнения метания мяча на дальность.	Уметь: бежать в равномерном темпе 7 мин; преодолевая препятствия; метать мяч на дальность.	Наклоны вперед из положения сидя, см. М-8-10; Д-12-14;
91	Неделя 31		Бег с высокого старта; прыжок в длину с разбега.	Комбинированный Учетный	Учебно-познавательная: бежать в равномерном темпе до 8-9мин; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», 13-15 шагов разбега. Спринтерский бег- развитие быстроты (бег отрезков 30-90м). Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная: анализ техники разбега в прыжках в длину и фаза полета; анализ техники высокого старта.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с высокого старта короткие отрезки от 30-90м; бежать длительное время без признаков утомления; выполнять и подбирать разбег в прыжке в длину с разбега. Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; правила проведения соревнований.	Бег 30м (с) М-4,9-5,0; Д-5,5-5,9
92	Неделя 31		Бег с высокого старта; прыжок в длину с разбега	Комбинированный Учетный	Учебно-познавательная: бежать в равномерном темпе до 8-9мин; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», 13-15 шагов разбега. Спринтерский бег- развитие быстроты (бег отрезков 30-90м). Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная: анализ техники разбега в прыжках в длину и фаза полета; анализ техники высокого старта.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с высокого старта короткие отрезки от 30-90м; бежать длительное время без признаков утомления; выполнять и подбирать разбег в прыжке в длину с разбега. Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; правила проведения соревнований.	Бег 60м (с) М-9,0-9,5-10,0; Д-9,8-10,0-10,6;
93	Неделя 31		Бег в равномерном темп. Прыжок в длину с места.	Комбинированный Учетный	Учебно-познавательная: бежать в равномерном темпе до 8-9мин; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», 13-15 шагов разбега. Спринтерский бег- развитие быстроты (бег отрезков 30-90м). Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная: анализ техники разбега в прыжках в длину и фаза полета, приземления; анализ техники низкого старта.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта короткие отрезки от 30-90м; бежать длительное время без признаков утомления; выполнять и подбирать разбег в прыжке в длину с разбега, отталкивание, полет, приземление.	Прыжок в длину с места: М- 205-190; Д- 185-165;
94	Неделя 32		Бег в равномерном темпе; бег 100 м	Комбинированный Учетный	Учебно-познавательная: бежать в равномерном темпе до 8-9мин; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», 13-15	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта короткие отрезки	Бег 100м: М-15,0-15,5-16,0; Д-17,0-17,5-18,0;

					шагов разбега. Спринтерский бег- развитие быстроты (бег отрезков 30-90м). Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная: анализ техники разбега в прыжках в длину и фаза полета, приземления;	от 30-90м; бежать длительное время без признаков утомления; выполнять и подбирать разбег в прыжке в длину с разбега, отталкивание, полет, приземление.	
95	Неделя 32		Прыжок в длину с разбега	Учетный	Учебно-познавательная: бежать в равномерном темпе до 10 мин; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Рефлексивная: анализ техники разбега в прыжках в длину и фаза полета, приземления;	Уметь: прыгать в длину с разбега на результат; демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину.	Прыжок в длину с разбега: М-4,30-3,80-3,30; Д-3,70-3,30-2,90;
96	Неделя 32		Кроссовая подготовка: спортивные игры.	Комбинированный	Учебно-познавательная: овладение навыками равномерного бега от10-12 мин. С преодолением горизонтальных препятствий; развитие общей выносливости. Применение на практике спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол. Комбинации из освоенных элементов техники спортивных игр. Рефлексивная: анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления препятствий. Самооценка собственных возможностей в беге на длинные дистанции. Анализ тактических действий игроков в нападении и защите.	Уметь: бежать в равномерном темпе длительное время преодолевая утомление; пробегать дистанцию – М-2000м; Д-1500м: Уметь играть в спортивные игры по упрощенным правилам.	
97	Неделя 33		Повторение пройденного материала				
98	Неделя 33		Повторение пройденного материала				
99	Неделя 33		Повторение пройденного материала				
100	Неделя 34		Повторение пройденного материала				
101	Неделя 34		Повторение пройденного материала				
102	Неделя 34		Повторение пройденного материала				

