# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура**

**Типы урока:** **В** – вводный, **О** – обучение, **З** – закрепление, **С** – совершенствование, **См** – смешанный, **К** – комбинированный, **Зч** – зачетный, **Т** – теоретический, **Тс** – тестирование.анный,ование,яам баскетбола упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления идр

**Виды контроля:** **Т** – тестирование, **УН** – учебные нормативы, **О** – опрос, **Д** – демонстрация.

**Уровень усвоения**:

**1** – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

**2** – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

**3** – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименования разделов и тем*** | ***Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа учащихся*** | | | ***Объём часов*** | ***Вид урока*** | ***Форма контроля*** | ***Уровень усвоения*** |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Раздел 1.**  Научно – методи-ческие основы фор-мирования физи-ческой культуры личности |  | | | **2** |  | | |
| **Тема 1.1**  Физическая культу-ра в обеспечении здоровья | 1 | | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | Т | О | 1 |
|  | 2 | | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 1 | Т | О | 1 |
| **Раздел 2.**  Учебно – практи-ческие основы фор-мирования физи-ческой культуры личности |  | | | **169** |  | | |
| **Тема 2.1**  **Легкая атлетика** |  | | | **41** |  | | |
|  | 1 | | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног) | 1 | О | Д | 2 |
| 2 | | Обучение техники высокого старта | 1 | О | Д | 2 |
| 3 | | Обучение техники стартового ускорения | 1 | О | Д | 2 |
| 4 | | Обучение техники бега в целом | 1 | О | Д | 2 |
| 5 | | Обучение техники бега по пересеченной местности | 1 | О | Д | 2 |
| 6 | | Обучение техники бега в гору | 1 | О | Д | 2 |
| 7 | | Обучение техники бега с горы | 1 | Зч | УН | 3 |
| 8 | | Контрольный бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши | 1 | О | Д | 2 |
| 9 | | Обучение техники бега на короткие дистанции (постановка ноги на опору, маховым движениям ног, работе рук) | 1 | О | Д | 2 |
| 10 | | Обучение технике низкого старта и стартового ускорения | 1 | О | Д | 2 |
| 11 | | Обучение технике финиширования | 1 | Зч | УН | 3 |
| 12 | | Контрольный бег на дистанции 60 – 100 м | 1 | О | Д | 2 |
| 13 | | Обучение постановки ног на опору при прыжке в длину с места | 1 | О | Д | 2 |
| 14 | | Обучение техники отталкивания, полета и приземления | 1 | Зч | УН | 3 |
| 15 | | Оценка техники и прыжок на результат | 1 | О | Д | 2 |
| 16 | | Обучение техники специальных прыжковых упражнений при прыжке в длину с разбега | 1 | О | Д | 2 |
| 17 | | Обучение техники прыжка в «шаге» с укороченного разбега | 1 | О | Д | 2 |
| 18 | | Обучение техники прыжка в «шаге» с 5 – 7 шагов разбега | 1 | О | Д | 2 |
| 19 | | Обучение техники прыжка в «шаге» с 11 - 13 шагов разбега | 1 | Зч | УН | 3 |
| 20 | | Оценка техники и прыжок на результат | 1 | О | Д | 2 |
| 21 | | Обучение технике держания и выбрасывания мяча | 1 | О | Д | 2 |
| 22 | | Обучение техники финального ускорения в метании мяча | 1 | О | Д | 2 |
| 23 | | Обучение техники метания мяча в горизонтальную цель 2,5 х 1,5 м | 1 | О | Д | 2 |
| 24 | | Обучение техники метания мяча в вертикальную цель размером 1 х 1 м (с 10 м – девушки, с 15-20 м – юноши) | 1 | Зч | УН | 3 |
| 25 | | Метания мяча в вертикальную цель - контроль | 1 | Зч | УН | 3 |
| 26 | | Представление о техники передачи эстафеты | 1 | О | Д | 2 |
| 27 | | Обучение технике передачи и приема эстафетной палочки на месте | 1 | О | Д | 2 |
| 28 | | Обучение технике передачи и приема эстафетной палочки на малой скорости | 1 | О | Д | 2 |
| 29 | | Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету | 1 | О | Д | 2 |
| 30 | | Обучение передачи эстафетной палочки на максимальной скорости | 1 | О | Д | 2 |
| 31 | | Обучение технике эстафетного бега в целом (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| 32 | | Обучение технике спортивной ходьбы | 1 | О | Д | 2 |
| 33 | | Обучение технике спортивной ходьбы по дистанции (бегового цикла и постановке таза) | 1 | О | Д | 2 |
| 34 | | Обучение технике работы рук и плеч при спортивной ходьбе | 1 | О | Д | 2 |
| 35 | | Спортивная ходьба с различной скоростью (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| 36 | | Обучение технике прыжка в высоту | 1 | О | Д | 2 |
| 37 | | Обучение технике специальных прыжковых упражнений при прыжке в высоту | 1 | О | Д | 2 |
| 38 | | Обучение технике прыжка в высоту методом перешагивания | 1 | О | Д | 2 |
| 39 | | Оценка техники и прыжок на результат (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| 40 | | Переменный бег до 3000м | 1 | О | Д | 2 |
| 41 | | Тест К.Купера (12-минутный бег) | 1 | Зч | УН | 3 |
| **Тема 2.2**  **Гимнастика (ППФП)** |  | | | **18** |  | | |
|  | 1 | | Техника безопасности во время занятий гимнастикой  Комплекс общеразвивающих упражнений | 1 | О | Д | 2 |
| 2 | | Строевые упражнения | 1 | О | Д | 2 |
| 3 | | Построения и перестроения | 1 | О | Д | 2 |
| 4 | | Передвижения (фигурная маршировка) | 1 | О | Д | 2 |
| 5 | | Размыкания и смыкания | 1 | О | Д | 2 |
| 6 | | Кувырки вперед и назад | 1 | О | Д | 2 |
| 7 | | Длинный кувырок | 1 | О | Д | 2 |
| 8 | | Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками | 1 | О | Д | 2 |
| 9 | | Стойка на лопатках | 1 | О | Д | 2 |
| 10 | | Стойка на руках | 1 | О | Д | 2 |
| 11 | | Стойка на голове | 1 | О | Д | 2 |
| 12 | | Переворот вперёд с опорой головой и руками | 1 | О | Д | 2 |
| 13 | | Опорный прыжок через коня согнув ноги | 1 | О | Д | 2 |
| 14 | | Опорный прыжок через козла углом | 1 | О | Д | 2 |
| 15 | | Преодоление препятствий прыжком | 1 | О | Д | 2 |
| 16 | | Равновесие на уменьшенной площади опоры | 1 | О | Д | 2 |
| 17 | | Подъём туловища (перекладина) (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| 18 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| **Тема 2.3**  **Лыжная подготовка** |  | | | **12** |  | | |
|  | 1 | | Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим шагом | 1 | О | Д | 2 |
| 2 | | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом | 1 | О | Д | 2 |
| 3 | | Передвижение на лыжах «елочкой» и «полуелочкой» | 1 | О | Д | 2 |
| 4 | | Передвижение на лыжах бесшажным ходом | 1 | О | Д | 2 |
| 5 | | Передвижение на лыжах одношажным шагом | 1 | О | Д | 2 |
| 6 | | Передвижение на лыжах «лесенкой» | 1 | О | Д | 2 |
| 7 | | Совершенствование техники ходов | 1 | О | Д | 2 |
| 8 | | Повороты на месте переступанием вокруг носка | 1 | О | Д | 2 |
| 9 | | Повороты на месте махом | 1 | О | Д | 2 |
| 10 | | Передвижение на лыжах на дистанции до 1 км | 1 | О | Д | 2 |
| 11 | | Торможение | 1 | О | Д | 2 |
| 12 | | Передвижение на лыжах на дистанции до юноши - 2 км, девушки – 1 км (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| **Тема 2.4**  **Баскетбол** |  | | | **39** |  | | |
|  | 1 | | ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами | 1 | О | Д | 2 |
| 2 | | Повороты без мяча и с мячом | 1 | О | Д | 2 |
| 3 | | Ловля и передача мяча одной и двумя руками | 1 | О | Д | 2 |
| 4 | | Передача и ловля мяча при встречном движении | 1 | О | Д | 2 |
| 5 | | Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед | 1 | О | Д | 2 |
| 6 | | Ловля и передача мяча двумя руками и одной на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника | 1 | О | Д | 2 |
| 7 | | Передача и ловля мяча с отскоком от пола | 1 | О | Д | 2 |
| 8 | | Передача и ловля мяча при встречном движении | 1 | О | Д | 2 |
| 9 | | Ловля и передача мяча в тройках с продвижением | 1 | О | Д | 2 |
| 10 | | Ведение мяча с различной высотой отскока | 1 | О | Д | 2 |
| 11 | | Остановка двумя шагами и прыжком после ведения | 1 | О | Д | 2 |
| 12 | | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 | О | Д | 2 |
| 13 | | Ведение мяча без сопротивления защитника | 1 | О | Д | 2 |
| 14 | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 | О | Д | 2 |
| 15 | | Вырывание и выбивание мяча | 1 | О | Д | 2 |
| 16 | | Штрафной бросок одной рукой | 1 | О | Д | 2 |
| 17 | | Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку | 1 | О | Д | 2 |
| 18 | | Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением | 1 | О | Д | 2 |
| 19 | | Перехват мяча | 1 | О | Д | 2 |
| 20 | | Броски мяча в прыжке | 1 | О | Д | 2 |
| 21 | | Броски мяча из различных исходных положений | 1 | О | Д | 2 |
| 22 | | Броски мяча после ведения два шага | 1 | О | Д | 2 |
| 23 | | Тактика свободного нападения | 1 | О | Д | 2 |
| 24 | | Позиционное нападение (5:0) без смены мест. | 1 | О | Д | 2 |
| 25 | | Нападение через заслон | 1 | О | Д | 2 |
| 26 | | Позиционное нападение (5:0) со сменой мест | 1 | О | Д | 2 |
| 27 | | Держание игрока с мячом в защите | 1 | О | Д | 2 |
| 28 | | Техника выполнения защитных действий | 1 | О | Д | 2 |
| 29 | | Стартовые рывки с места | 1 | О | Д | 2 |
| 30 | | Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках 20м. ускорения из различных исходных положений | 1 | О | Д | 2 |
| 31 | | Ведение мяча с изменением направления и скорости – контроль | 1 | Зч | УН | 3 |
| 32 | | Ведение мяча без сопротивления защитника – контроль | 1 | Зч | УН | 3 |
| 33 | | Броски мяча - контроль | 1 | Зч | УН | 3 |
| 34 | | Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением – контроль | 1 | Зч | УН | 3 |
| 35 | | Штрафной бросок одной рукой – контроль | 1 | Зч | УН | 3 |
| 36 | | Изучение жестов судьи в баскетболе | 1 | О | Д | 2 |
| 37 | | Учебная игра | 1 | О | Д | 2 |
| 38 | | Учебная игра по правилам | 1 | Зч | УН | 3 |
| 39 | | Учебная игра по правилам | 1 | Зч | УН | 3 |
| **Тема 2.5**  **Волейбол** |  | | | **39** |  | | |
|  | 1 | | Т.Б. Правила игры и соревнований | 1 | О | Д | 2 |
| 2 | | Техника и обучение техническим приемам игры | 1 | О | Д | 2 |
| 3 | | Стойки и перемещения | 1 | О | Д | 2 |
| 4 | | Обучение различным способам перемещения | 1 | О | Д | 2 |
| 5 | | Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперед, назад | 1 | О | Д | 2 |
| 6 | | Эстафеты с перемещениями | 1 | О | Д | 2 |
| 7 | | Техника верхних передач | 1 | О | Д | 2 |
| 8 | | Техника нижних передач | 1 | О | Д | 2 |
| 9 | | Групповые упражнения | 1 | О | Д | 2 |
| 10 | | Упражнения в движении | 1 | О | Д | 2 |
| 11 | | Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в опорном положении) | 1 | О | Д | 2 |
| 12 | | Позиционные игры с верхней передачей мяча | 1 | О | Д | 2 |
| 13 | | Передача мяча через сетку в прыжке | 1 | О | Д | 2 |
| 14 | | Передача мяча сверху двумя руками назад | 1 | О | Д | 2 |
| 15 | | Прием мяча, отраженного сеткой | 1 | О | Д | 2 |
| 16 | | Техника нижней прямой подачи | 1 | О | Д | 2 |
| 17 | | Техника верхней прямой подачи | 1 | О | Д | 2 |
| 18 | | Игровые взаимодействия | 1 | О | Д | 2 |
| 19 | | Групповые упражнения | 1 | О | Д | 2 |
| 20 | | Одиночное блокирование | 1 | О | Д | 2 |
| 21 | | Верхняя передача мяча в прыжке | 1 | О | Д | 2 |
| 22 | | Прием мяча снизу двумя руками | 1 | О | Д | 2 |
| 23 | | Позиционные игры с приемом мяча снизу двумя руками | 1 | О | Д | 2 |
| 24 | | Прямой нападающий удар через сетку | 1 | О | Д | 2 |
| 25 | | Упражнения с мячом в парах через сетку | 1 | О | Д | 2 |
| 26 | | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки | 1 | О | Д | 2 |
| 27 | | Прием мяча снизу двумя руками от сетки (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| 28 | | Передача мяча снизу двумя руками | 1 | Зч | УН | 3 |
| 29 | | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара | 1 | О | Д | 2 |
| 30 | | Прием снизу двумя руками | 1 | О | Д | 2 |
| 31 | | Верхняя прямая подача (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| 32 | | Нижняя прямая подача (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| 33 | | Нападающий удар | 1 | О | Д | 2 |
| 34 | | Нападающий удар с переводом | 1 | О | Д | 2 |
| 35 | | Индивидуальные действия в нападении | 1 | О | Д | 2 |
| 36 | | Индивидуальные действия в защите | 1 | О | Д | 2 |
| 37 | | Групповые действия в нападении | 1 | О | Д | 2 |
| 38 | | Групповые действия в защите | 1 | О | Д | 2 |
| 39 | | Учебная игра (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| **Тема 2.5**  **Футбол** |  | | | **20** |  | | |
|  | 1 | | Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом | 1 | О | Д | 2 |
| 2 | | Повороты с мячом и вытеснение игрока | 1 | О | Д | 2 |
| 3 | | Приемы игры головой | 1 | О | Д | 2 |
| 4 | | Тренировка быстроты подач и обработки мяча | 1 | О | Д | 2 |
| 5 | | Передачи по воздуху и длинные передачи | 1 | О | Д | 2 |
| 6 | | Перевод мяча партнеру | 1 | О | Д | 2 |
| 7 | | Удары с лета | 1 | О | Д | 2 |
| 8 | | Владение мячом и отбор мяча | 1 | О | Д | 2 |
| 9 | | Остановка высоколетящего мяча | 1 | О | Д | 2 |
| 10 | | Обработка и передача мяча | 1 | О | Д | 2 |
| 11 | | Контроль мяча с помощью ног | 1 | О | Д | 2 |
| 12 | | Высокие мячи | 1 | О | Д | 2 |
| 13 | | Удары по мячу (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| 14 | | Дриблинг | 1 | О | Д | 2 |
| 15 | | Игра в пас | 1 | О | Д | 2 |
| 16 | | Действия в нападении (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| 17 | | Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых | 1 | О | Д | 2 |
| 18 | | Действия в защите (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| 19 | | Прием и обработка мяча на ограниченном пространстве (контроль) | 1 | Зч | УН | 3 |
| 20 | | Игра по правилам - контроль | 1 | Зч | УН | 3 |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | |  | | **171** |  | | |