# **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 гимнастикойКомплекс 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** |  |