**Портфолио**

***учителя физической культуры***

***МКОУ ООШ №65***

***Алейникова***

***Максима Васильевича***



Содержание:

1. Портфолио документов:

1. Личные данные

2. Обобщение Личного опыта работы

3.Копия диплома об образовании.

4. Копия трудовой книжки.

II. Портфолио достижений.

* 1. Позитивная динамика учебных достижений учащихся.
  2. Позитивные результаты внеурочной деятельности.
  3. Общественно-педагогическая деятельность.
  4. Личный план профессионального образования.
  5. Мероприятия.

III.Методическая документация и материалы.

1. План-конспекты различных возрастных групп.
2. Календарный План Воспитательно-Образовательной работы.



***1.Личные Данные Учителя.***

Фамилия Алейников

Имя Максим

Отчество Васильевич

Предмет Физическая культура

Дата рождения 01 апреля 1988 года

Образование высшее, Ставропольский Государственный Педагогический Институт

Профессия Педагог по физической культуре

Специальность «Физическая культура»

Педагогический стаж 3 года

Категория -

Учебная нагрузка (часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный  год | Предмет | класс | | | | | | | | |  | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |
| 2010-2011 | Физическая культура | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2011-2012 | Физическая культура | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2012-2013 | Физическая культура | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Количество учащихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный  год | класс | | | | | | | | |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  | |
| 2010-2011 | - | - | - | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 20 |
| 2011-2012 | 21 | 20 | 20 | 20 | 21 | 23 | 20 | 20 | 21 |
| 2012-2013 | 20 | 20 | 18 | 20 | 23 | 20 | 19 | 19 | 20 |
| 2013-2014 | 18 | 20 | 18 | 20 | 19 | 20 | 14 | 20 | 14 |

2. Обобщение Личного опыта работы

учителя физической культуры МКОУ ООШ №65

Алейникова Максима Васильевича.

Я Алейников Максим Васильевич работаю в МКОУ ООШ №65 учителем физической культуры с 2010 года. За время работы зарекомендовал себя как профессионально компетентный учитель. Я уделяю много времени формированию и развитию двигательных навыков у детей, как на уроке, так и во внеурочной деятельности. Постоянно стремлюсь к тому, чтобы воспитанники не просто занимались на уроках, а учились охотно, с увлечением, в благоприятной психологической атмосфере. Выступаю на педагогических советах на различные темы по предмету «Физической культуре».

Также прививаю учащимся любовь к физической культуре, формирую интерес к предмету. В своей работе использую большое количество методической литературы по предмету, применяю в работе материалы методических журналов «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», изучаю опыт известных педагогов, вношу в подготовку к урокам и внеклассным мероприятиям.

Известно, что физическая культура входит в число предметов школьного курса неодинаково дающихся учащимся. Поэтому моей одной из основных задач считает развитие спортивного интереса, стремлюсь разбудить веру в свои силы. Я ставлю перед собой решение многих методических проблем. Как сделать процесс обучения радостным? Как активизировать двигательную активность учащихся? Как воспитать потребность тренироваться больше и больше?

Тщательно готовясь к урокам, учитываю не только своеобразие классного коллектива, но и психологию, возрастные особенности, потенциальные возможности каждого ученика. Нахожу и реализую на уроках такие методические проблемы, которые дают школьникам ощущение самостоятельности и физического участия в занятиях.

Моя система работы, направлена на развитие способностей каждого ученика, его самостоятельности.

Готовлю учащихся к самостоятельной деятельности, воспитываю у них потребность, постоянно учиться, я на каждом уроке физической культуры веду работу по формированию умений и навыков физического труда, учу планировать, контролировать свою деятельность.

Активизация деятельности каждого ученика на уроке – это активизация разнообразных форм двигательной активности, двигательной самостоятельности учащихся. Решению этих задач способствует использование мною, наряду с традиционными, новыми формами организации обучения: уроков-соревнований, практикумов, игр, зачетов и др. Не случайно своей методической проблемой я выбрал: «Формирование здорового образа жизни».

В физическом развитии учащиеся так же совершенствуются на занятиях кружков «Общая физическая подготовка» руководителем, которого являюсь я.

Главное в моей работе как учителя физической культуры – это развитие физических способностей, самостоятельности каждого ученика. Такое общение с классом стимулирует физическую деятельность учеников, повышает интерес к урокам.



***1. Позитивная динамика учебных достижений обучающихся***

* 1. Уровень обученности и качество знаний учащихся в % за последние три года

(данные приводятся в таблице):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | 2010-2011 уч. год | | 2011-2012 уч. год | | 2012-2013 уч. год | |
| ур. обуч.(%) | % кач. зн. | ур. обуч. (%) | % кач. зн. | ур. обуч. (%) | % кач. зн. |
|  | | | | | | |
| 2 |  |  | 100 | 99 | 100 | 100 |
| 3 |  |  | 100 | 89 | 100 | 100 |
| 4 | 100 | 100 | - | - | 100 | 84,3 |
| 5 | 100 | 95 | 100 | 80 | 100 | 78,2 |
| 6 | 100 | 89 | 100 | 78 | 100 | 84 |
| 7 | 100 | 98 | 100 | 87 | 100 | 76 |
| 8 | 100 | 76 | 100 | 98 | 100 | 68 |
| 9 | 100 | 87 | 100 | 87 | 100 | 83 |
| Ср. | 100 |  | 100 |  | 100 |  |

1.2. Участие обучающихся в предметных олимпиадах по «Физическая культура» на муниципальном уровне.

За время своей работы подготавливал обучающихся школы к предметным олимпиадам по «Физической культуре». Они занимали различные места, которые приведены ниже в диаграмме.

Участники Олимпиада за прошедшие годы.

2010-2011 уч. год – Майсурадзе Георгий 9 класс – 8 место

Дубская Валерия 9 класс – 11 метсо

2011-2012 уч. год – Гладков Георгий 9 класс - 10 место

Халикова Д. 9 класс – 9 место

2012-2013 уч. год – Курачинов Ренат 9 класс – 11 место

Адаричева Ксения 9 класс - 10 место

(Выписки из приказов прилагаются)

Выписка

из приказа № от 2010 года

«Об участии в предметных олимпиадах»

1. Направить в ст. Ессентукскую для участия в предметной Олимпиаде по физической культуре следующих учащихся:

Майсурадзе Георгий – 9 класс

Дубская Валерия – 9 класс

2. Сопровождающим назначить учителя физической культуры – Алейникова М.В.

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Битаева Ж.В.

Выписка

из приказа № от 2011 года

«Об участии в предметных олимпиадах»

1. Направить в ст. Ессентукскую для участия в предметной Олимпиаде по физической культуре следующих учащихся:

Гладков Георгий - 9 класс

Халикова Д. - 9 класс

2. Сопровождающим назначить учителя физической культуры – Алейникова М.В.

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Битаева Ж.В.

Выписка

из приказа № от 2012 года

«Об участии в предметных олимпиадах»

1. Направить в ст. Ессентукскую для участия в предметной Олимпиаде по физической культуре следующих учащихся:

Курачинов Ренат 9 класс

Адаричева Ксения 9 класс

2. Сопровождающим назначить учителя физической культуры – Алейникова М.В.

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Битаева Ж.В.

1. ***Позитивные результаты внеурочной деятельности по учебным предметам***

*2.1. Организация и охват обучающихся разными формами внеурочной работы по предмету*

*2.2. Проведение общешкольных внеурочных мероприятий за три последних года*

2010-2011 уч. год – Соревнование по мини-футболу 7-9 классы - октябрь.

«День Здоровья» для всех – 2 раза в уч. год.

Сентябрь и апрель

«День защитника Отечества (А ну-ка, парни!)»

4 класс,7-9 классы - февраль.

2011-2012 уч. год – «День Здоровья» 1-9 классы - 2 раза в уч. год.

«А ну-ка, парни!» для юношей 7-9 классы - февраль

2012-2013 уч. год – «А ну-ка, парни!» для юношей 7-9 классы – февраль.

«День здоровья» 1-9 классы - 2 раза в уч. год.

***3. Общественно-педагогическая деятельность.***

|  |
| --- |
| Участие в работе экзаменационной комиссии школы |
| Участие в работе экспертных групп по аттестации педагогических работников |
| Участие в работе жюри олимпиад, конкурсов и конференций  школьного уровня |

**4.Личный план профессионального образования.**

Необходимым условием профессиональной деятельности и роста педагога является его самообразование. Как только учитель перестает творить себя, он перестает быть учителем для своего ученика. Он должен быть интересен своими знаниями, личностными характеристиками.

*Мои направления самообразования:*

- профессиональное

- педагогическое

- психолого-педагогическое

- методическое

***5.Меропприятия.***

***День***

***Здоровья***



Утверждено. Утверждено

Приказом № от \_\_\_\_\_\_\_20\_\_ года на педагогическом совете \_\_

Директор МКОУ ООШ №65 от \_\_\_\_\_\_\_20\_\_ года

\_\_ \_\_\_\_\_\_\_/ Битаева Ж.В. /

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Дня здоровья в рамках акции «Спорт против наркотиков» в школе.**

1. **Цели и задачи.**

**Цель**

**Целью акции “Спорт против наркотиков” является пропаганда здорового образа жизни, просветительская деятельность МКОУ ООШ № 65 в сфере профилактики наркомании в детской и подростковой среде, приобщение учащихся к занятиям физической культурой и спортом через учебную и досуговую деятельность.**

* 1. **Задачи:**
* Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни;
* Популяризация физкультурно-массовой, спортивной деятельности образовательных учреждений с целью привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
* Демонстрация учащимися привлекательности физкультурно-спортивной деятельности, как альтернативы вредным привычкам – алкоголизму, табакокурению, употреблению наркотиков.
* Формирование у учащихся убеждения, что занятия спортом несовместимы с увлечением наркотикам.

1. **Порядок организации и проведения.**
   1. Организация проведения соревнований возлагается на учителя физической культуры, классных руководителей , заместителя директора по воспитательной работе:

* программа и форма проведения Дня здоровья разрабатывается учителем физической культуры совместно с заместителем директора по воспитательной работе;
* учитель физической культуры участвует в подготовке классных команд для участия в спортивных соревнованиях в рамках пропаганды Дня здоровья «Спорт против наркотиков»;
* заместитель директора по воспитательной работе отвечает за подготовку призов для команд – победительниц, учащихся, занявших 1, 2, 3 места;
* классные руководители (воспитатели) доводят программу Дня здоровья до сведения учащихся не позднее одной недели до его проведения.
  1. Содержание Дня здоровья в рамках акции «Спорт против наркотиков» может включать спортивные соревнования по отдельным видам спорта, спортивные игры, подвижные игры и шуточные эстафеты.
  2. В состав судейских команд входят учитель физической культуры (учитель и ассистент), классные руководители и др..
  3. Дата срока проведения Дня здоровья определяется планом работы школы и приказом директора школы.

1. **Время и место проведения.**
   1. Спортивные соревнования, организуемые в рамках акции «Спорт против наркотиков», проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке школы, в спортивном комплексе.
   2. Время проведения спортивных соревнований в рамках акции «Спорт против наркотиков» устанавливается организаторами.
2. **Участники.**
   1. К участию в мероприятиях в рамках акции «Спорт против наркотиков» привлекаются все учащиеся 1 – 9 классов школы.
   2. В спортивных соревнованиях принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения Дня здоровья в рамках акции «Спорт против наркотиков».
   3. Освобожденные учащиеся присутствуют на всех мероприятиях Дня здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей (воспитателей) по поддержке дисциплины и порядка.
3. **Награждение.**
   1. Классные команды, занявшие 1 – 3 места, награждаются грамотами.
   2. Учащиеся, занявшие 1 – 3 места, награждаются Почетными грамотами.
4. **Программа Дня Здоровья в рамках акции «Спорт против наркотиков»:**
   1. ***1.Общешкольная утренняя гимнастическая зарядка.***
   2. ***2.Спортивные мероприятия 1-9 классов.***

***Для учащихся начальных классов 2-4 классов:***

* 1. ***Спортивные эстафеты:***
  2. **1. «Кенгуру».**

Количество участников:1 человек (т.е. выполняет задание по очереди).

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Зажав мяч коленями, участник продвигается вперед прыжками; обогнув отметку, по прямой бежит назад, держа мяч в руках; на линии старта касанием руки она посылает вперед следующего участника.

* 1. **2.** **«ПЕРЕПРАВА».**
  2. Количество учащихся: 2 человека.
  3. Инвентарь**:** 2 обруча (диаметром 50 см).
  4. У одного участника в руках обручи, которые он перекладывает по поверхности, двигаясь в сторону поворотной отметки. Задачи второго участника дойти по доскам до поворотной отметки, не касаясь стопой пола. Дойдя до поворотной отметки, участники меняются ролями и так же возвращаются обратно. За каждое касание стопой поверхности вне обруча начисляется штрафной балл.
  5. Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.
  6. **3. «Двугорбый верблюд».**

Количество участников: 2 человека.

Инвентарь: 2 баскетбольных мяча.

* 1. Исходное положение – участники наклоняются вперед, второй участник держит первого за пояс правой рукой, левая рука на спине удерживает мяч. Участники бегут до поворотной отметки, обогнув которую, аналогичным способом возвращаются обратно и передают эстафету следующим участникам.
  2. В случае если участники выронили мяч, они возвращают его в исходное положение с места падения мяча и продолжают выполнять задание.
  3. **4. «Прыжки через обруч».**
  4. Количество участников: 1человек.
  5. Инвентарь: 2 металлических обруча.
  6. Участник бежит до поворотной отметки, выполняя прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его как скакалку. Оббежав поворотную отметку, аналогичным способом возвращается обратно и передаёт следующему участнику.
  7. **5. «Прыжки через скакалку».**

Количество участников: 1 человек.

Инвентарь: 2 скакалки.

Участник бежит до поворотной отметки, выполняя прыжки с ноги на ногу через скакалку. Оббежав поворотную отметку, аналогичным способом возвращается обратно и передаёт эстафету следующему участнику.

* 1. **6.** Эстафета с обручем. На дорожке проводят две линии на расстоянии 20 -25 метров одна от другой. Каждый участник должен прокатить обруч от первой линии до второй, вернутся обратно, и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше выполнить эстафету.
  2. **7**. **«Эстафетный бег».**

Эстафета с бегом (с эстафетной палочкой). По сигналу 1-ый участник бежит с эстафетной палочкой до отмеченной отметки оббегает её и возвращается обратно, добежав до команды, передаёт эстафету с палочкой следующему участнику.

***За каждую выполнившую эстафеты команда, если победила, получает – 10 баллов, если проиграла – 5 баллов. В результате все набранные баллы команд суммируются, и вычисляется команда-победитель, занявшая первое место.***

**Для учащихся старшей школы:**

**Для 8-9 классов:**

**Спортивная игры: «Волейбол», «Пин-Понг».**

Участвуют классные команды (с запасными игроками (6 человек); команда состоит из 6 игроков; две партии до 11 очков).

**Для 5,6,7 классов спортивные эстафеты.**

1. **«Кенгуру» усложнённое.**

Количество участников: 1 человек.

Инвентарь: 2 баскетбольных мяча, 2 волейбольных мяча.

Участники, держа баскетбольный мяч между ног, а в руках волейбольный мяч, выполняет прыжки на двух ногах до поворотной отметки, обогнув которую, аналогичным способом возвращается обратно и передаёт эстафету следующему участнику.

В случае если участник выронил мяч, он возвращает его в исходное положение с места падения мяча и продолжает выполнять задание.

1. **«Ведение мяча».**

Количество участников: 1 человек.

Инвентарь: 2 баскетбольных мяча.

Участники по сигналу выполняют ведение мяча до отметки, обводя её, и возвращаются обратно; передают эстафету следующему участнику. Побеждает команда, выполнившая первой это испытание.

1. **«Тачка».**

Количество участников: 1 человек.

Инвентарь:6 гимнастических палок.

Участник, держа в каждой руке по гимнастической палке, упирается ими в лежащую перед ним на линии старта третью палку. Участник ведет палку до поворотной отметки, обводит её и аналогичным способом возвращается обратно.

Нельзя перемещать палку, лежащую на полу, удерживая её как щипцами. Эстафета передаётся участнику следующего этапа касанием ладони.

1. **«Ведение мяча гимнастической палкой».**

Количество участников: 1 человек.

Инвентарь: 2 мяча, 2 гимнастической палки.

Перед участником на линии старта лежит мяч, в руках гимнастическая палка. Участник ведет мяч палкой, как клюшкой, до поворотной отметки. Выполнив обводку поворотной отметки, аналогичным способом возвращается обратно.

При перемещении мяча запрещается делать по нему удары. Эстафета передаётся касанием участника ладони следующего участника.

1. **«Восьмёрка» с баскетбольным мячом.**

Количество участников: 1 человек.

Инвентарь: 2 баскетбольных мяча.

Участник продвигается вперед, выполняя упражнения «восьмёркой» с баскетбольным мячом, на каждый шаг перекладывает мяч под ногой из одной руки в другую. Обойдя поворотную отметку, участник аналогичным способом возвращается обратно.

В случае если участник выронил мяч, он продолжает выполнять задание с места падения мяча.

Эстафета передаётся касанием ладони следующему участника.

1. **«Эстафетный бег».**

Количество участников: 1 человек.

Инвентарь:2 эстафетные палочки.

Эстафета с бегом (с эстафетной палочкой). По сигналу 1-ый участник бежит с эстафетной палочкой до отмеченной отметки оббегает её и возвращается обратно, добежав до команды, передаёт эстафету с палочкой следующему участнику.

1. **«Прыжки через скакалку».**

Количество участников: 1 человек.

Инвентарь: 2 скакалки.

Участник бежит до поворотной отметки, выполняя прыжки с ноги на ногу через скакалку, там оставляет её и берёт в руки баскетбольный мяч, выполняет ведение обратно до линии старта и передаёт эстафету следующему участнику.

***За каждую выполнившую эстафеты команда, если победила, получает – 10 баллов, если проиграла – 5 баллов. В результате все набранные баллы команд суммируются, и вычисляется команда-победитель, занявшая первое места.***

**ПОЛОЖЕНИЕ**

О проведении школьного спортивного конкурса **«А ну-ка, парни!»** среди юношей, в рамках месячника оборонно-массовой и спортивной работе, посвященного Дню Защитника Отечества.

1. **Цели и задачи:**

- вовлечение юношей в регулярные занятия физической культурой и спортом;

- пропаганда здорового образа жизни.

2. **Время и место проведения:**

Соревнование проводятся в спортивном зале школы, 22 февраля – 7-8 9 классы, в 11.00ч.

1. **Участие в соревнованиях.**

К участию в соревнованиях допускаются, учащиеся прошедшие медицинскую комиссию и допущенные к урокам физической культуры. Замена учащихся в ходе соревнований не допускается. Команда из 5 человек.

1. **Программа соревнований.**

1.Визитная карточка команды. Участвует вся команда, оценивается - артистизм и тематическая направленность. Время до 2х минут.

2.Армспорт, участвует один человек.

3.Конкурс «Прыжки в мешках на перегонки»

4.Конкурс «Бегущие пауки»

5. Конкурс «Интеллектуальный»

6. Конкурс «Эстафетный бег в противогазах»

7. Конкурс «Поход в столовую»

8. «Перетягивание каната», участвует вся команда.

9. Награждение

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Битаева Ж.В.

**III.Методическая документация и материалы.**

* + - 1. План-конспекты уроков физкультуры для начальной школы

**План-конспект урока по физической культуре**

**во 2 классе**

**T e м а**: лёгкая атлетика

**Задачи: 1.** Вырабатывать выносливость – медленный бег 2 -3 мин без отдыха.

**2.** Совершенствовать технику прыжков через гимнастическую скакалку по несколько серий с отдыхом (30 прыжков повторить 3 раза).

**3.** Принять зачёт по челночному бегу 3х10м.

**4.** Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.

**Тип урока**: контрольный

**Инвентарь**: секундомер, гимнастические скакалки – 7 штук, кубики – 2 штуки, 4 обруча, 4 кегли, мяч резиновый.

**Место занятий:** спортивный зал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка,  мин. | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 |
| **I. Подготови­тельная часть** | 9 мин |  |
| 1. Построение, приветствие | 1 мин | В спортивном зале в одну шеренгу по одному.  Командует учитель. |
| 2. Задачи наурок | Учитель ставит задачи. |
| 3. Бег на выносливость | 3 мин | Бег медленный, без чередования с ходьбой.  Учитель следит за соблюдением учащимися интервала, правильной постановкой стопы, за работой рук, правильным дыханием |
| 4. Общеразвивающие упражнения в кругу на месте. | 5 мин | Построение в круг способом «Улитка». (Учитель берёт направляющего за руку, и заворачивает весь строй в «улитку», затем замыкающий разворачивает «улитку» в круг, дети опускают руки и делают 3 – 4 шага назад).  ОРУ учащиеся выполняют после объяснения и показа учителем.   1. И.П. – основная стойка, руки на пояс. Вращение головой поочерёдно в правую и левую стороны по 4 раза (глаза закрыты). 2. И.П. – основная стойка, правая рука вверху. Рывки руками со сменой рук. 6 – 8 повторов. 3. И.П. – основная стойка, руки к плечам. Вращение руками по четыре раза вперёд и назад. По 8 повторов в каждую сторону. 4. И.П. ноги на ширине плеч, руки в замок перед грудью. Повороты вправо 1-3, 4 – и.п., тоже влево. (стопы во время выполнения упр. не поворачиваются). 5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны 1 – коснуться пола кончиками пальцев, 2 – кулачками, 3 – ладошками, 4 – прогнуться назад (колени не сгибать). 6. И.П. – основная стойка, мальчики – руки за голову, девочки – на пояс. Приседание 10 раз (выполняют под счёт учителя, девочки при приседании вытягивают руки вперед). 7. И.П. – основная стойка. 1- прыжок ноги врозь, хлопок руками над головой; 2 – и.п. Выполнять на счет 1- 8, 4 раза (32 прыжка). |
| **II.** **Основная часть** | 27 мин |  |
| 1. Совершенствовать технику прыжков через гимнастическую скакалку по несколько серий с отдыхом (30 прыжков повторить 3 раза). | 7 мин | Разделить класс на две группы, которые поочерёдно выполняют поставленные задачи.  Прыжки через гимнастические скакалки учащиеся выполняют самостоятельно,  Челночный бег принимает учитель с записью в журнал тестирования. |
| 1. Принять зачёт по челночному бегу 3х10м. |
| 1. Эстафеты: 2. Прыжки через гимнастическую скакалку по 10 прыжков на месте. 3. Прыжки через гимнастическую скакалку в движении. 4. Перенести 2 кегли из одного обруча в другой | 10 мин | Выполняет вся команда поочередно по сигналу учителя, побеждает команда первой закончившая прыжки, капитан поднимает руку со скакалкой вверх.  Выполняет вся команда поочерёдно с передачей скакалки следующему игроку. Побеждает команда, первой закончившая прыжки, капитан поднимает руку вверх.  Первый игрок переносит кегли во второй обруч, а 2-ой игрок возвращает кегли на место. Задание выполняется по сигналу учителя. Кегли переносятся поочерёдно. Побеждает команда, первой закончившая выполнение задания. |
| 1. Подвижная игра «Вышибалы на новый лад». | 10 мин | Команда, победившая в эстафете, становится в круг, проигравшие игроки выбивают.  Запрещается выбивать более двух раз подряд. Игроки имеют право передавать мяч для выбивания любому игроку своей команды, даже если он стоит сбоку или за спиной у выбиваемых.  Игрок, попавший в цель, меняется с выбитым игроком местами. |
| **III. Заключительная часть** | 4 мин |  |
| 1. Строевые упражнения. | 2,5 мин | Перестроения в две – три шеренги, две – три колонны, повороты на месте: направо, налево, кругом. |
| 1. Подведение итогов урока | 1 мин | Сообщить результаты челночного бега, сравнить результаты с осенним тестированием |
| 1. Домашнее задание | 0,5 мин | Прыжки через гимнастическую скакалку;  игры с бегом, с мячами во дворе с друзьями. |

В ходе урока даются дифференцированные физические упражнения.

Используется как индивидуальная, так и групповая работа, обучающая взаимодействию и взаимовыручке.

Проводится командная эстафета, способствующая развитию чувства коллективизма и навыков работы в команде.

Практикуется проведение различных игр, разработанных учителем на основе уже известных, но усложнённых, видоизменённых.

Осуществляется постоянный контроль за развитием каждого учащегося, сравниваются результаты различных периодов, даются индивидуальные рекомендации.

**2 план-конспект 3 класс**

**Метод проведения**: групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

**Задачи урока:**

***1. Образовательные:***

1.1. Закрепление акробатических элементов (гимнастического моста, стойки на лопатках, кувырка вперёд, акробатической комбинации).

1.2. Повторение комплекса упражнений без предмета, вольных упражнений.

1.3. Совершенствование навыков профилактики правильной осанки.

***2. Оздоровительные:***

2.1. Дальнейшее развитие силы, ловкости, выносливости, координации движений, двигательной памяти, внимания, координации движений.

***3. Воспитательные:***

3.1. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**: маты гимнастические – 12 шт., массажные коврики – 36 шт., 2 медицинских мяча.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка упражнений** | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |
| **I Вводная часть** | 12 мин |  |
|  |  |  |
| **1.** Вход в зал в колонну по одному | 1 мин | Выполняется под музыкальное сопровождение с левой ноги. Соблюдать дистанцию. |
| **2.** Построение в одну шеренгу | 20 сек |  |
| **3.** Сообщение задач урока | 20 сек | Напомнить о технике безопасности и правилах поведения при выполнении гимнастических упражнений, о правильном дыхании при ходьбе и беге. |
|  |  |  |
| **4.** Проверка правильной осанки | 30 сек | Голова приподнята, грудная клетка развёрнута, плечи на одном уровне. |
| **5.** Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом, строевой шаг. | 15 сек | В случае отсутствия внимания у ряда учеников, эти повороты выполнить прыжками, приходя в о.с. |
| **6.** Разновидности передвижения: | 3,5мин |  |
| \* ходьба обычная |  | Следить за правильной осанкой. |
| \* ходьба на носках, руки вверх |  |  |
| \* ходьба в полуприседе, руки за спину |  |  |
| \* ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе |  |  |
| \* ходьба скрестным шагом, руки на поясе |  |  |
| \* подскоки, руки согнуты в локтях |  |  |
| \* шаг галопом |  |  |
|  |  |  |
| \* бег с высоким подниманием бедра |  | Темп бега спокойный. Напомнить о правильном дыхании. Соблюдать дистанцию, следить за осанкой. |
| \* бег с захлестыванием голени назад |  |  |
| \* бег змейкой |  |  |
| \* переход на ходьбу |  |  |
| \* ходьба в быстром темпе |  |  |
| \* ходьба обычная |  |  |
| 1-4 - руки вверх, вдох |  | Упражнение выполнять в медленном темпе |
| 5-8 - руки через стороны вниз, выдох |  |  |
| Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 | 20 сек | Выполняется в движении по команде - последовательными поворотами каждой пары налево. |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка упражнений** | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |
| **1.И. П.- ноги врозь, руки на поясе** | 4раза | Следить за синхронностью исполнения всем классом на протяжении всего комплекса ОРУ, для чего подсчет по мере необходимости заменять словами: влево, вправо, вперёд, назад и т.п. указаниями |
| 1 - наклон головы вперёд |  | Выполнять в медленном темпе под музыкальное сопровождение |
| 2 - и.п. |  |  |
| 3 - наклон головы назад |  |  |
| 4 - и.п. |  |  |
| 5 - поворот головы направо |  |  |
| 6 - и.п. |  |  |
| 7 - поворот головы налево |  |  |
| 8 - и.п. |  |  |
|  |  |  |
| **2. И. П. - то же** | 4 раза |  |
|  |  |  |
| 1-4 - круговые движения головой вправо |  | Выполняется с большой амплитудой |
| 5-8 - круговые движения головой влево |  |  |
|  |  |  |
| **3. И. П. - то же** | 4 раза |  |
|  |  |  |
| 1 - поднять правое плечо |  | Сохранять правильную осанку |
| 2 - и.п. |  |  |
| 3 - поднять левое плечо |  |  |
| 4 - и.п. |  |  |
| 5 - поднять оба плеча и подняться на носки |  |  |
| 6 - и.п. |  |  |
| 7 - поднять оба плеча и подняться на носки |  |  |
| 8 - и.п. |  |  |
|  |  |  |
| **4. И. П. - ноги врозь, руки на поясе** | 4 раза |  |
|  |  |  |
| 1-3 - три пружинистых наклона вправо, левую руку вверх |  | Наклоны выполняются с большой амплитудой. Ноги в коленях не сгибать, спину держать прямо. |
| 4 - и.п. |  |  |
| 5-7 - то же в другую сторону |  |  |
| 8 - и.п. |  |  |
|  |  |  |
| **5. И. П. - то же.** | 4 раза |  |
|  |  |  |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка упражнений** | **Организационно-методические указания** |
| 1 - наклон туловища вперёд прогнувшись, руки в стороны |  | Руки прямые, ладони обращены вниз, голова приподнята. Ноги в коленях не сгибать |
| 2 - наклон туловища вперёд, с касанием ладонями пола |  |  |
| 3 - наклон туловища вперёд прогнувшись, руки в стороны |  |  |
| 4 - и.п. |  |  |
| 5-7 - наклон туловища назад |  | Выполняется с большой амплитудой. |
| 8 - и.п. |  |  |
|  |  |  |
| **6. И. П. - О.С., руки в стороны** | 6-8 раз |  |
|  |  |  |
| 1 - мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой. |  | Махи ногами выполняют с большой амплитудой, оттягивая носок. Не сгибать опорную ногу и не наклонять туловище. |
| 2 - приставить ногу, руки в стороны |  |  |
| 3-4 - то же с махом правой ногой. |  |  |
|  |  |  |
| **7. И. П. - О.С., руки на поясе** | 6-8 раз |  |
|  |  |  |
| 1 - присесть на носках, колени врозь, руки в стороны |  | Спину держать прямо, при наклонах не сгибать ноги. |
| 2 - и.п. |  |  |
| 3 - пружинистый наклон вперёд, ладонями коснуться пола |  |  |
| 4 - и.п. |  |  |
|  |  |  |
| **8. И. П. - О.С., руки на поясе** | 4 раза | В упоре лёжа туловище и ноги составляют одну (прямую) линию. Руки прямы, на ширине плеч. |
|  |  |  |
| 1 - упор присев |  |  |
| 2 - упор лёжа |  |  |
| 3 - упор лежа согнув руки |  |  |
| 4 - выпрямляя руки, упор лежа |  |  |
| 5 - упор лежа согнув руки |  |  |
| 6 - выпрямляя руки, упор лежа |  |  |
| 7 - толчком ног упор присев |  |  |
| 8 - и.п. |  |  |
|  |  |  |
| **9. И. П. - сед, ноги вместе с опорой на руки** | 4 раза | Ноги прямые вместе, прямыми руками опереться сзади на пол, голова приподнята. При наклоне ноги в коленях не сгибать. |
|  |  |  |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка упражнений** | **Организационно-методические указания** |
| 1-3 - пружинистые наклоны вперёд |  |  |
| 4 - сед, ноги врозь |  |  |
| 5-7 - пружинистые наклоны вперёд |  |  |
| 8 - и.п. |  |  |
|  |  |  |
| **10. И. П. - упор сидя, руки назад** | 6-8 раз | Прогибаясь, оттягивать носки ног, руку прямые. |
| 1-2 - поднять тело и прогнуться (упор лёжа сзади) |  |  |
| 3-4 - и.п. |  |  |
|  |  |  |
| **11. И. П. - то же** | 6-8 раз |  |
|  |  |  |
| 1 - сед,согнув ноги |  | Подтянуть колени к груди. |
| 2 - сед углом |  | Ноги в коленях не сгибать, спину держать прямо. |
| 3 - сед, согнув ноги |  |  |
| 4 - и.п. |  |  |
|  |  |  |
| **12. И. П. - упор лёжа на животе, упереться в пол согнутыми руками** |  |  |
|  |  |  |
| 1-2 - выпрямить руки, прогнуться, голову поднять |  | Спина прямая и не отрывая бёдер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться |
| 3-4 - и.п. |  |  |
| 5-6 - отвести руки в сторону, поднять голову, плечи и ноги, прогнуться (ласточка) |  | Ноги в коленях не сгибать |
|  |  |  |
| **13. И. П. - упор стоя на коленях** | 4-6 раз |  |
|  |  |  |
| 1-2 - наклоняя голову вперёд, выгнуть спину |  | Упереться прямыми руками в пол |
| 3-4 - поднимая голову, прогнуть спину |  | Сильно прогнуться в пояснице |
|  |  |  |
| **14. И. П. - О.С.** | 6-8 раз | Прыжки выполняются на носках. Следить за правильным дыханием |
|  |  |  |
| 1 - прыжок ноги врозь, руки в стороны |  |  |
| 2 - прыжком и.п. |  |  |
| 3 - прыжок ноги врозь, руки вверх, хлопок над головой |  |  |
| 4 - прыжком и.п. |  |  |
|  |  |  |
| Переход на ходьбу на месте в сочетании с дыхательными упражнениями. | 15 сек |  |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка упражнений** | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |
| Построение класса перед матами на медицинских ковриках | 30 сек | Маты лежат в два ряда, параллельно друг другу. Перед ними лежат медицинские коврики |
|  |  |  |
| **II Основная часть** | **25 - 27 мин** |  |
|  |  |  |
| Повторить упражнения на медицинских ковриках: последовательно подниматься на носки и на пятки, ходьба на месте по коврикам | 30сек | Профилактика плоскостопия |
|  |  |  |
| **Упражнения на матах** |  | Соблюдать дистанцию (2 метра). Обратно медленно идти по медицинским коврикам. |
|  |  |  |
| \* переползание на четвереньках | 12 метров |  |
| \* передвижение в упоре стоя на согнутых ногах | 12 метров |  |
| \* передвижние в упоре сидя на согнутых ногах | 12 метров | Стараться не опускать таз на маты |
| \* переползание по-пластунски | 12 метров | Сильно отталкиваться согнутой ногой, продвигать тело вперёд |
| \* кувырок в сторону (в левую и правую сторону) | по 6 метров в каждую сторону | Руки и ноги согнуты и прижаты к туловищу |
|  |  |  |
| Встать спиной к матам по два человека на каждый мат |  | Выполняется по команде учителя |
|  |  |  |
| \* группировка лёжа на спине | 4раза | Голова плотно прижата к коленям, локти прижаты к туловищу, взяться руками за середину голени |
| \* группировка в приседе | 4раза |  |
| \* перекат назад-вперёд из упора присев | 4раза | Выполнить перекат на круглую спину, опуская при этом голову на грудь. Перекат вперёд осуществляется энергичным движением вперёд плечами и ногами с сохранением плотной группировки |
| **1. Кувырок вперёд из упора присев до упора** **присев** | 6-8 раз | Затылок касается мата, толчок ногами, сгруппироваться. |
| **2.Стойка на лопатках перекатом назад из** **упора присев (стойка с согнутыми ногами, стойка с прямыми ногами (со страховкой и без страховки))** | 4 - 6 раз | Из упора присев перехватить руки на середину голени и выполнить перекат назад. Коснувшись лопатками пола упереться руками в поясницу, выпрямить ноги. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить. |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка упражнений** | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |
| **3. Мост из положения лёжа** | 4 - 6 раз | Ноги на ширине плеч, пальцы к плечам, голову назад (смотреть на кисти рук). Плечи должны находиться над кистями, колени слегка согнуты, вес тела распределён равномерно на руки и ноги. |
|  |  |  |
| **4. Акробатическая комбинация:** | 3 раза |  |
|  |  |  |
| из упора присев 2 кувырка вперёд, прыжок вверх прогнувшись |  | Стараться кувырки делать слитно, при прыжке прогибаться в спине |
|  |  |  |
| **5.Эстафета "Строим мост"** | 2-3 раза | См. Приложение №1 |
|  |  | Дать название командам. Каждый участник плотно стоит в упоре согнувшись плечо к плечу |
|  |  |  |
| **6.Вольные упражнения** | 3 раза | См. Приложение №2 |
|  |  | Третий раз выполняется под музыку. Лучшие ученики показывают упражнения, стоя впереди всех. |
|  |  |  |
| **7. Эстафета "Мяч над головой"** | 3 - 5 мин | См. Приложение № 3 |
|  |  |  |
| **III Заключительная часть** | **5 мин** |  |
|  |  |  |
| **1.** Упражнения для восстановления дыхания и растягивания мышц | 3,5 мин |  |
| **2.** Построение, подведение итоговурока | 1 мин | Краткий анализ урока ( выборочная оценка 5-6 лучших учеников) |
| **3.** Домашнее задание: повторить до уровня совершенства вольные упражнения. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины: 3 серии по 12-15 раз на каждую группу мышц | 30 сек |  |
| **4.** Организованный выход из зала | 20 сек |  |

***3.ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА***

**ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (9КЛАСС)**

**Тема: «Передача эстафетной палочки, метание теннисного мяча с разбега»**

**Цель урока:** Привитие интереса к занятиям по легкой атлетике.

**Применяемы образовательные технологии:** технология уровневой дифференциации обучения, личностно-ориентированная технология, соревновательно-игровой метод, здоровье сберегающие образовательные технологии.

**Задачи урока:**

**- образовательные:** 1. Совершенствование техники передачи эстафеты «снизу».

2. Закрепление техники метания мяча с разбега.

**- воспитательные:** воспитывать трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

**- развивающие:** развитие скорости, прыгучести

**- оздоровительные:** закаливание воздухом, солнцем.

**Место проведения:** Спортивный зал МКОУ ООШ №65.

**Время проведения:** 45 минут.

**Инвентарь:** эстафетные палочки, мячи для метания (150 грамм), секундомер,

**Учитель: Алейников М.В.**

**Дата проведения:** 10 октября 2013

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| **I** | **Подготовительная часть.**  **I Построение, рапорт**  (сообщение задач урока)  Упражнения из оздоровительного № 7  **II Строевые упражнения:**  **1.** Перестроения дроблением и сведением.  **2.** Перестроения из 1 шеренги в 2 шеренги обратно, в 3 шеренги и обратно.  **3.** Повороты, полуповоротами на право, лево.  **III Упражнения в ходьбе:**  **1**. Руки вверх ходьба на пятках  **2.** Руки в сторону ходьба на носках  **IV Упражнения в беге:**  **1.** Бег в умеренном темпе.  **2.** Бег с выносом прямых ног  **3**. Бег с захлестом голени  **4**. Бег с высоким подниманием бедра  **5**. Выпрыгивание на каждый шаг.  **6**. Передвижение прыжками вперед с ноги на ногу.  **V ОРУ на месте**  **1.** Круговые движения рук, на 1-2-3-4 вперед, на 1-2-3-4 назад.  **2**.Руки вверх в замок. Отведение рук на 1-2 назад, на 3-4 наклон туловища вперед.  **3**. Руки вверх круговые движения туловищем на 1-2-3-4 влево, 1-2-3-4 вправо.  **4**.Наклон туловища на 1 – к левой ноге, на 2 – к правой ноге, на 3 – прогнувшись назад, на 4 – исходное положение.  **5**. Выпад вперед на левую ногу,  согнутую в коленном суставе, руки на пояс. 1-2 пружинистые движения вниз, на 3-4 то же самое с поворотом на 180 градусов.  **6**. И.П, О. С. На 1 – упор присев, 2 – упор лежа, 3 – упор присев, 4 – И.П. | 12,5 мин.  1,5 мин.  2 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  2 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  1 мин | Следить за дисциплиной. Внешний вид.  Выполнять четко по команде.  Ладони во внутрь, спина прямая, смотрим вперед.  Дистанция два шага.  Руки на пояс.  Руки согнуты в локтевых суставах.  Максимально вверх.  Активный мах руками.  Руки прямые, максимальная амплитуда.  Максимальный наклон туловища вперед.  Амплитуда средняя, ладони вовнутрь.    Ноги в коленном суставе не сгибать.  Спина прямая.  Туловище прямое, при упоре лежа. |
| **II** | **Основная часть.**  **I Круговая тренировка.**  На переход между станциями.  **1.** Прыжки через набивные мячи.  **2.** Упражнение в паре. И.П.- сед ноги врозь. Расстояние между учащимися 3-5 метров. Передача набивного мяча двумя руками от груди.  **3.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  **4.** Поднимание ног из положения сидя упор сзади.  **5.** Прыжки через скакалку.  **6.** Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, в положение сидя, наклон вперед.  **7.** Прыжки через скамейку правым, левым боком.  **8.** Бег 20м. с ускорением.  **II Закрепление техники метания мяча 150гр. с разбега.**  **1.** Метания мяча без предварительного разгона: а) с четырех бросковых шагов (с отведением мяча на два шага); б) с пяти бросковых шагов ( с отведением мяча на три шага).  **2.** Метания мяча на технику с медленного разбега до контрольной отметки.  **3.** Метания мяча с разбега, увеличивающего по длине, и с повышающейся скоростью.  **4.** Бег скрестными шагами левым боком вперед. Энергичнее выносить правую ногу вперед, туловище и плечевой пояс отстают от движения ног и таза.  **5.** Метание мяча на результат.  **III Совершенствование передача эстафетной палочки «снизу».**  **1.** Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении шагом.  **2.** Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстром бегом.  **3.** Командный эстафетный бег на полную или укороченную дистанцию с участием двух команд.  **IV Учет бега на 60 метров с высокого старта.**  **V Учет прыжка в длину с места.** | 1 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  3 мин.  1,5 мин.  2 мин.  3 мин.  3 мин.  4 мин. | Выпрыгивать выше и подтягивать колени.  Соблюдение т/б. Мяч доводить точно в руки партнеру.  Касаться грудью земли, смотреть вперед.  Спина прямая, ноги прямые, носки натянуть.  Прыгать на двух ногах.  Максимальная скорость.  С максимальной скоростью, с отдыхом.  Фронтально-групповой метод.  Выполнять технику безопасности.  Обращать внимание на скручивание туловища вправо.  Следить за устойчивым положением вытянутой правой руки, левая, согнутая в локтевом суставе, перед собой.  Максимальное пробегание дистанции. |
| **III** | **Заключительная часть.**  **1.** Игра на внимание.  **2.** Подведение итогов  **3.** Домашнее задание |  | Следить за дисциплиной  Отметить активных учащихся  Метание камней. Кроссовая подготовка. |

**План-Конспект**

урока по физической культуре в 5 классе

Раздел программы: легкая атлетика

Тема урока: прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.

Цель урока: обучить технике прыжка в высоту способом перешагивание.

Задачи урока:

* Обучение технике прыжка в высоту способом перешагивание;
* развитие прыгучести, ловкости, быстроты;
* воспитание волевых качеств.

Инвентарь: скакалки, гимнастические стенки, скамейки, стойки и планка для прыжков в высоту.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть, 10 минут** | | |
| 1. Построение, сообщение задач. | 1 минута | Обратить внимание на спортивную форму, обувь учащихся. |
| 2. Равномерный бег  3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой:  - и.п. – о.с., скакалка сложена вчетверо, держать ее внизу хватом сверху.  1-2 – поднять скакалку вверх, натягивая за концы, подняться на носки, вдох; 3-4 – и.п., выдох.  - и.п. – стойка ноги врозь, скакалку сложенную вдвое, держать внизу хватом за середину. 1 – поднять скакалку вперед, 2 – поворот вправо, натянуть скакалку; 3 – скакалку вперед, 4 – и.п.  - и.п. – стойка на скакалке, ступни параллельно друг другу, концы скакалки накручены на руки. 1, 3 – мах правой ногой вперёд, руки впереди; 2, 4 – левой ногой.  - и. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1, 3 — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, сделать выпад, скакалку на колено правой ноги; 2, 4 – тоже правой ногой.  - и. п. — о. с. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте | 3 минуты  6 минут  6 раз  8 раз  6 раз  6 раз  30 секунд | Следить за дыханием  Спину держать прямо  Дыхание в произвольном ритме. Повторить повороты в обе стороны.  Дыхание в произвольном темпе.  Спину держать прямо. Следить за дыханием, правильной постановкой стоп.  Следить за дыханием, правильной постановкой стоп |
| **Основная часть, 28 минут** | | |
| 1. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки  2. Сочетание маха с отталкиванием  3. Сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»  4. Отталкивание и взлет с трех шагов  5. Отталкивание с 2, 3, 5 беговых шагов с приземлением толчковой ногой на возвышение  6. Стоя с боку от скамейки перешагнуть через нее.  7. Прыжок через планку с места.  8. Прыжки со сменой ног с одного шага («ножницы») | 3 минуты  3 минуты  4 минуты  3 минуты  4 минуты  3 минуты  4 минуты  4 минуты |  |
| **Заключительная часть, 2 минуты** | | |
| 1. Построение.  2. Подведение итогов. | 1 минута  1 минута | Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу. |

**Календарный План воспитательно-образовательной работы**

**Для 8-9 классов**

***по 3 -часовой программе***

Задачи:

1. ***Образовательные:*** осваивать раздел « Основы знаний физической культуре»; осваивать и решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; формировать конкретные двигательные навыки и умения.
2. ***Оздоровительные***: содействовать дальнейшему развитию защитных свойств организма и его профилактики средствами физической культуры; повышать учебно-трудовую активность и формировать личностно — значимые свойства и качества.
3. ***Воспитательные***: воспитывать нравственные и морально-волевые качества школьника, интерес к работе и умение обучать товарищей отдельными упражнениями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды программного материала** | **часов** |
| 1 | **Базовая часть** | **86** |
| 1.1. | Основы знаний | 8 |
| 1.2. | Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) |  |
| 1.2.1 | В спортивных играх | 32 |
| 1.2.2. | Легкоатлетические | 33 |
| 1.2.3. | Гимнастические | 13 |
| 2 | **Вариативная часть** | **16** |
| 2.1. | Способы двигательной деятельности (умения навыки, двигательные способности) |  |
| 2.1.1. | В спортивных играх | 8 |
| 2.1.2. | Легкоатлетические | 8 |
|  | **Итого:** | **102** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки**  **занимающихся** | **Вид контроля** | **дозировка** |
| **I четверть** 24 часа | | | | | | | | | |
|  | Основы знаний о физической культуре | 1. Физическое развитие человека (**8 -9 класс**).  2. Предупреждение травма тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах(**8-9 класс**). |  |  | Изучение нового материала | **8-9 класс.**  1.Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.  2.Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.  3.Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.  4.Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.  5. | Знать | Опрос |  |
|  | | | | | | | | | |
|  | Л  Ё  Г  К  А  Я  А  Т  Л  Е  Т  И  К  Л  Ё  Г  К  А  Я  А  Т  Л  Е  Т  И  К  А  Л  Ё  Г  К  А  Я  А  Т  Л  Е  Т  И  К  А  Л  ё  г  к  а  Я  А  т  л  е  т  и  к  а |  | 4 |  | Повторений пройденного материала | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.  Закрепление техники эстафетного бега:  - Старт с эстафетной палочкой;  - Бег по «коридору»;  - Передача эстафетной палочки;  - Финиширование.  5\*500м, 3\*800 м, 4\*800м | Уметь выполнять технику бега и передачу эстафетной палочки |  |  |
|  | Комбинированный | Совершенствование техники эстафетного бега  5\*500м, 3\*800 м, 4\*800м | Уметь выполнять бег |  |  |
|  | Комбинированный | Совершенствование техники эстафетного бега  5\*500м, 3\*800 м, 4\*800м | Уметь выполнять бег |  |  |
|  | Учетный | Оценка техники эстафетного бега 4\*800м | Уметь технически выполнять бег | Оценка выполнения техники |  |
| **Бег на короткие дистанции** | 4 |  | Комбинированный | Овладение техникой бега на короткие дистанции:  **8 класс:**  Низкий старт до 30 м.  - от 70 до 80 м.  - до 70 м.  **9 класс:**  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей. | Уметь выполнять бег |  |  |
|  | Комбинированный | Закрепление техники бега на короткие дистанции:  **8 класс:**  Низкий старт до 30 м.  - от 70 до 80 м.  - до 70 м.  **9 класс:**  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей. | Уметь выполнять бег |  |  |
|  | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции:  **8 класс:**  Низкий старт до 30 м.  - от 70 до 80 м.  - до 70 м.  **9 класс:**  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей. | Уметь выполнять бег |  |  |
|  | Учетный | Оценка техники бега на короткие дистанции:  **8 класс:**  Бег на результат 60 м.  **9 класс:**  Бег на результат 60 м. | Уметь выполнять бег | Оценка выполнения техники |  |
| **Бег на дальние дистанции** | 4 |  | Комбинированный | Овладение техникой бега на дальние дистанции:  **8 класс:**  Бег равномерном темпе до 15 минут.  Бег на 1500 м.  **9 класс:**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.  Бег на 2000 метров. | Уметь выполнять бег |  |  |
|  | Комбинированный | Закрепление техники бега на дальние дистанции:  **8 класс:**  Бег равномерном темпе до 15 минут.  Бег на 1500 м.  **9 класс:**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.  Бег на 2000 метров. | Уметь выполнять бег |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | |
|  | **Л**  **Ё**  **Г**  **К**  **А**  **Я**  **А**  **Т**  **Л**  **Е**  **Т**  **И**  **К**  **А**  А  Л  Ё  г  к  а  я  А  т  л  е  т  и  к  а | **Бег на дальние дистанции** |  |  | Комбинированный | Совершенствовать технику бега на дальние дистанции:  **8 класс:**  Бег равномерном темпе до 15 минут.  Бег на 1500 м.  **9 класс:**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.  Бег на 2000 метров. | Уметь выполнять бег |  |  |
|  | Учетный | Оценка техники бега на дальние дистанции:  **8-9 класс:**  15 минут.  Бег на 1500 метров. | Уметь выполнять бег | Оценка выполнения техники |  |
| **Прыжок в длину с разбега** | 4 |  | Комбинированный | Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:  **8 класс:**  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  **9 класс:**  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. | Уметь выполнять прыжок |  |  |
|  | Комбинированный | Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:  **8 класс:**  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  **9 класс:**  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. | Уметь выполнять прыжок |  |  |
|  | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:  **8 класс:**  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  **9 класс:**  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. | Уметь выполнять прыжок |  |  |
|  | Учетный | Оценка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:  **8-9 класс:**  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | Уметь выполнять прыжок | Оценка выполнения техники |  |
| **Прыжок в высоту с разбега** | 4 |  | Комбинированный | Овладение техникой прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»:  - Разбег.  - Отталкивание.  - Переход через планку.  - Приземление.  **8 класс**  Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.  **9 класс**  Совершенствования техники прыжка в высоту. | Уметь выполнять прыжок |  |  |
|  | Комбинированный | Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»  - Разбег.  - Отталкивание.  - Переход через планку.  - Приземление.  **8 класс**  Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.  **9 класс**  Совершенствования техники прыжка в высоту. | Уметь выполнять прыжок |  |  |
|  | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»  - Разбег.  - Отталкивание.  - Переход через планку.  - Приземление.  **8 класс**  Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.  **9 класс**  Совершенствования техники прыжка в высоту. | Уметь выполнять прыжок |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |  | 10 |
|  | **Л**  **ё**  **г**  **к**  **а**  **я**  **а**  **т**  **л**  **е**  **т**  **и**  **к**  **а** |  |  |  | Учетный | Оценка техники выполнения прыжка в высоту с разбега:  - Разбег.  - Отталкивание.  - Переход через планку.  - Приземление.  **8-9 класс**  Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | Уметь выполнять прыжок | | | Оценка выполнения техники |  |
| **МЕТАНИЕ** | 4 |  | Комбинированный | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:  Разбег; Замах; Бросок.  8 класс  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 метров) (девушки – с расстояния 12-14 метров, юноши – до 16 метров).  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.  **9 класс**  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 метров) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м).  Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. | Уметь выполнять метание | | |  |  |
|  | Комбинированный | Закрепление техники метания малого мяча с 3-х шагов:  Разбег; Замах; Бросок.  **8 класс**  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 метров) (девушки – с расстояния 12-14 метров, юноши – до 16 метров).  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.  **9 класс**  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 метров) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м).  Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. | Уметь выполнять метание | | |  |  |
|  | Комбинированный | Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность:  - Разбег;  - Замах;  - Бросок.  **8 класс**  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 метров) (девушки – с расстояния 12-14 метров, юноши – до 16 метров).  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.  **9 класс**  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 метров) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м).  Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. | Уметь выполнять метание | | |  |  |
|  | Учетный | Оценка техники метания малого мяча в цель и на дальность. |  | | | Оценка выполнения техники |  |
| **II четверть** 24 часа | | | | | | | | | | | |
|  | Основы знаний о физической культуре | 1.Самонаблюдение и самоконтроль.  2.Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). |  |  | Изучение нового материала | **8-9 классы**  **1**.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  **2**.Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становление и развитие. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | | Знать | Опрос | |  |
|  | Гимнастика |  | 1 |  | Изучение нового материала | Овладение техникой висов и упоров:  **8 класс**  *Мальчики:* из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;  Подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.  *Девочки:* из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; соскок.  **9 класс**  *Мальчики:* подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.  *Девочки:* вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | | Уметь выполнять технические приемы |  | |  |
| 1 |  | Комбинированный | Закрепление техники висов и упоров:  **8 класс**  *Мальчики:* из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;  Подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.  *Девочки:* из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; соскок.  **9 класс**  *Мальчики:* подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.  *Девочки:* вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | | Уметь выполнять |  | |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники висов и упоров:  **8 класс**  *Мальчики:* из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;  Подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.  *Девочки:* из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; соскок.  **9 класс**  *Мальчики:* подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.  *Девочки:* вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | | Уметь выполнять |  | |  |
| 1 |  | Учётный | Оценка техники висов и упоров:  **8 класс**  *Мальчики:* из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;  Подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.  *Девочки:* из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; соскок.  **9 класс**  *Мальчики:* подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.  *Девочки:* вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | | Уметь выполнять |  | |  |
|  | 1 |  | Комбинированный | Овладение техникой опорных прыжков:  **8 класс**  Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высоту 110-115 см).  Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высоту 110 см).  **9 класс**  Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | | Уметь выполнять |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  | Гимнастика | **Опорные прыжки** | 1 |  | Комбинированный | Закрепление техники выполнения опорных прыжков:  **8 класс**  Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высоту 110-115 см).  Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высоту 110 см).  **9 класс**  Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | Уметь выполнять технические приемы |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения висов и упоров:  **8 класс**  Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высоту 110-115 см).  Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высоту 110 см).  **9 класс**  Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | Уметь выполнять технические приемы |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники опорных прыжков:  **8 класс**  Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высоту 110-115 см).  Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высоту 110 см).  **9 класс**  Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | Уметь выполнять технические приемы | Оценка  техники |  |
| **Акробатические упражнения № 1** | 1 |  | Комбинированный | Овладение техникой акробатические упражнения:  **8 класс**  **Мальчики:** кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  **Девочки:** «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.  **9 класс**  **Мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.  **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. | Уметь выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Закрепление техники акробатические упражнения:  **8 класс**  **Мальчики:** кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  **Девочки:** «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.  **9 класс**  **Мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.  **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. | Уметь выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения техники акробатические упражнения:  **8 класс**  **Мальчики:** кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  **Девочки:** «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.  **9 класс**  **Мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.  **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. | Уметь выполнять |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники акробатических упражнений:  техники акробатические упражнения:  **8 класс**  **Мальчики:** кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  **Девочки:** «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.  **9 класс**  **Мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.  **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. | Уметь выполнять | Оценка  техники |  |
| **Лазание по канату** | 1 |  | Комбинированный | Овладение техникой лазания по канату | Уметь выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Закрепление техники лазания по канату | Уметь выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату | Уметь выполнять |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | Гимнастика |  | 1 |  | Учетный | Оценка техники лазания по канату | Уметь выполнять | Оценка  техники |  |
| **Общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов** | 1 |  | Комбинированный | Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов:  **8-9 классы**  Совершенствование двигательных способностей (различного инвентаря). | Описывать технику ОРУ (с предметами и без) и составлять комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Закрепление техники выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов:  **8-9 классы**  Совершенствование двигательных способностей (различного инвентаря). | Описывать технику ОРУ (с предметами и без) и составлять комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов:  **8-9 классы**  Совершенствование двигательных способностей (различного инвентаря). | Описывать технику ОРУ (с предметами и без) и составлять комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники выполнения общеразвивающих упражнений:  - с предметами;  - без предметов. | Описывать технику ОРУ (с предметами и без) и составлять комбинации из числа разученных упражнений. | Оценка  техники |  |
| **Акробатические упражнения № 2** | 1 |  | Комбинированный | Освоение техники выполнения гимнастических стоик: | Уметь выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Закрепление техники выполнения гимнастических стоик: | Уметь выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения гимнастических стоик: | Уметь выполнять |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 |
|  |  |  | 1 |  | Учетный | Оценка техники выполнения гимнастических стоик. | Уметь выполнять | | Оценка техники |  |
| **III четверть** 30 часов | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 |
|  | Основы знаний о физкультуре | 1.Краткая характеристика баскетбола.  2.Требования к технике безопасности |  |  | Изучение нового материала | 1.История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.  2.Правила техники безопасности. | Знать | Опрос | |  |
|  | Б  А  С  К  Е  Т  Б  О  Л  Б  А  С  К  Е  Т  Б  О  Л  Б  А  С  К  Е  Т  Б  О  Л  Б  А  С  К  Е  Т  Б  О  Л  Б  А  С  К  Е  Т  Б  О  Л  Б  А  С  К  Е  Т  Б  О  Л  Б  А  С  К  Е  Т  Б  О  Л  Б  А  С  К  Е  Т  Б  О  Л | **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек** | 1 |  | Изучение нового материала | **8-9 классы**  Дальнейшие закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять устранять типичные ошибки. |  | |  |
| 1 |  | Комбинированный | Дальнейшие совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоик: | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять устранять типичные ошибки. |  | |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка технику передвижений, остановок, поворотов и стоик:  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять устранять типичные ошибки. | Оценка техники | |  |
| **Техника ловли и передач мяча** | 1 |  | Изучение нового материала | Дальнейшие закрепление технике ловли и передаче мяча:  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | |  |
| 1 |  | Комбинированный | Дальнейшие совершенствование техники ловли и передаче мяча:  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |  | |  |
| 1 |  | Комбинированный | Дальнейшие совершенствование техники ловли и передаче мяча:  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |  | |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники выполнения ловли и передаче мяча:  **8-9 классы**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Оценка техники | |  |
| **Освоение техника ведения мяча** | 1 |  | Изучение нового материала | Дальнейшие закрепление техники ведения мяча:  **8-9 класс**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведения с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **Б**  **А**  **С**  **К**  **Е**  **Т**  **Б**  **О**  **Л**  **Б**  **А**  **С**  **К**  **Е**  **Т**  **Б**  **О**  **Л**  **Б**  **А**  **С**  **К**  **Е**  **Т**  **Б**  **О**  **Л**  **Б**  **А**  **С**  **К**  **Е**  **Т**  **Б**  **О**  **Л**  **Б**  **А**  **С**  **К**  **Е**  **Т**  **Б**  **О**  **Л**  **Б**  **А**  **С**  **К**  **Е**  **Т**  **Б**  **О**  **Л** | **Освоение техника ведения мяча** | 1 |  | Комбинированный | Дальнейшие совершенствование техники ведения мяча:  **8-9 классы**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведения с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Дальнейшие совершенствование техники ведения мяча:  **8-9 классы**  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведения с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники ведения мяча:  **5-6 класс**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведения с пассивным сопротивлением защитника. | Уметь выполнять | Оценка техники |  |
| **Овладение техникой бросков мяча** | 1 |  | Изучение нового материала | Дальнейшие закрепление техники бросков мяча:    Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзины – 4.80 метров. | Уметь выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Дальнейшие совершенствование техники броска мяча:  **8-9 классы**  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзины – 4.80 метров. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Дальнейшие совершенствование техники бросков мяча:  **8-9 классы**  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзины – 4.80 метров. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники броска мяча: | Уметь выполнять | Оценка техники |  |
| **Освоение индивидуальной техники защиты и тактики игры** | 1 |  | Изучение нового материала | Дальнейшие закрепление техники:  ***1.индивидуальной защиты:***  **8-9 классы**  Вырывание и выбивание мяча, перехвата.  ***2.тактики игры:***  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Учебная игра «мини баскетбол» | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Дальнейшие совершенствование техники:  ***1.индивидуальной защиты:***  **8-9 классы**  Вырывание и выбивание мяча, перехвата.  ***2.тактики игры:***  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Учебная игра  “мини баскетбол” | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники:  ***1.индивидуальной защиты:***  **8-9 классы**  Вырывание и выбивание мяча, перехвата.  ***2.тактики игры:***  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Учебная игра  “мини баскетбол” | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Оценка техники |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **В**  **О**  **Л**  **Е**  **Й**  **Б**  **О**  **Л**  **В**  **О**  **Л**  **Е**  **Й**  **Б**  **О**  **Л**  **В**  **О**  **Л**  **Е**  **Й**  **Б**  **О**  **Л**  **В**  **О**  **Л**  **Е**  **Й**  **Б**  **О**  **Л**  **В**  **О**  **Л**  **Е**  **Й**  **Б**  **О**  **Л**  **В**  **О**  **Л**  **Е**  **Й**  **Б**  **О**  **Л** | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоик | 1 |  | Изучение нового материала | Правила техники безопасности.  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:  **8-9 классы**  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:  **8-9 классы**  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники выполнения передвижений, остановок, поворотов и стоек:  **8-9 классы**  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Оценка техники |  |
| 1 |  |  | Овладение техникой приёма и передач мяча:  **8 класс**  Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  **9 класс**  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | Уметь выполнять |  |  |
| Освоение техники приёма и передачи мяча | 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники  приёма и передач мяча:  **8 класс**  Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  **9 класс**  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники приёма и передачи мяча:  **8 класс**  Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  **9 класс**  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | Уметь выполнять | Оценка техники |  |
| Освоение техники прямой нижней подачи | 1 |  | Изучение нового материала | Овладение техникой прямой нижней подачей:  **8 класс**  Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  **9 класс**  Приём мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | Уметь выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники прямой нижней подачи:  **8 класс**  Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  **9 класс**  Приём мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники прямой нижней подачи:  **8 класс**  Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  **9 класс**  Приём мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | Уметь выполнять | Оценка техники |  |
| Освоение техники прямого нападающего удара; индивидуальной и повой защиты; тактики игры | 1 |  | Изучение нового материала | Дальнейшие овладение техникой прямого нападающего удара; индивидуальной и групповой защиты; тактики игры:  ***Прямой нападающий удар***  **8 класс**  Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.  **9 класс**  Прямой нападающий удар при встречных передачах.  ***Тактика:***  **8 класс**  Дальнейшие обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  **9 класс**  Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  Игра в нападении в зоне 3.  Игра в защите. | Уметь выполнять |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **В**  **О**  **Л**  **Е**  **Й**  **Б**  **О**  **Л**  **В**  **О**  **Л**  **Е**  **Й**  **Б**  **О**  **Л** |  | 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники прямого нападающего удара; индивидуальной и групповой защиты; тактики игры:  ***Прямой нападающий удар***  **8 класс**  Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.  **9 класс**  Прямой нападающий удар при встречных передачах.  ***Тактика:***  **8 класс**  Дальнейшие обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  **9 класс**  Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  Игра в нападении в зоне 3.  Игра в защите. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники прямого нападающего удара; индивидуальной и групповой защиты; тактики игры:  ***Прямой нападающий удар***  **8 класс**  Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.  **9 класс**  Прямой нападающий удар при встречных передачах.  ***Тактика:***  **8 класс**  Дальнейшие обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  **9 класс**  Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  Игра в нападении в зоне 3.  Игра в защите. | Уметь выполнять | Оценка техники |  |
| **IV четверть 24 часа** | | | | | | | | | |
|  | Основы знаний  о физкультуре |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Л**  **е**  **г**  **к**  **а**  **я**  **а**  **т**  **л**  **е**  **т**  **и**  **к**  **а** |  | 1 |  | Повторение  пройденного  материала | Дальнейшее совершенствование техники эстафетного бега: 4\*800, 3\*800м, 5\*500м:  - старт,  - бег по «коридору»;  - передача эстафетной палочки;  -финиширование. | Уметь выполнять | Оценка техники |  |
| 1 |  | Комбинированный | совершенствование техники эстафетного бега: 4\*800, 3\*800м, 5\*500м:  - старт,  - бег по «коридору»;  - передача эстафетной палочки;  -финиширование. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники эстафетного бега :  4\*800, 3\*800м, 5\*500м: | Уметь выполнять | Оценка техники |  |
|  | 1 |  | Повторение  пройденного  материала | Совершенствование техники бега на короткие дистанции:  **8 класс:**  Низкий старт до 30 м.  - от 70 до 80 м.  - до 70 м.  **9 класс:**  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции:  **8 класс:**  Низкий старт до 30 м.  - от 70 до 80 м.  - до 70 м.  **9 класс:**  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции:  **8 класс:**  Низкий старт до 30 м.  - от 70 до 80 м.  - до 70 м.  **9 класс:**  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники бега на короткие дистанции:  **8 класс:**  Бег на результат 60 и 30 м.  **9 класс:**  Бег на результат 60 и 30 м. | Уметь выполнять | Оценка  техники |  |
|  | 1 |  | Повторение  пройденного  материала | Совершенствовать технику бега на дальние дистанции:  **8 класс:**  Бег равномерном темпе до 15 минут.  Бег на 1500 м.  **9 класс:**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.  Бег на 2000 метров. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствовать технику бега на дальние дистанции:  **8 класс:**  Бег равномерном темпе до 15 минут.  Бег на 1500 м.  **9 класс:**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.  Бег на 2000 метров. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствовать технику бега на дальние дистанции:  **8 класс:**  Бег равномерном темпе до 15 минут.  Бег на 1500 м.  **9 класс:**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.  Бег на 2000 метров. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники бега на дальние дистанции:  **8 класс:**  Бег на 1500 м.  **9 класс:**  Бег на 2000 м. | Уметь выполнять | Оценка техники |  |
|  | | | | | | | | | |
|  | **Л**  **Ё**  **Г**  **К**  **А**  **Я**  **А**  **Т**  **Л**  **Е**  **Т**  **И**  **К**  **А** |  | 1 |  | Повторение  пройденного  материала | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:  **8 класс:**  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  **9 класс:**  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. | Уметь  выполнять |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Л**  **е**  **г**  **к**  **а**  **я**  **а**  **т**  **л**  **е**  **т**  **и**  **к**  **а** |  | 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:  **8 класс:**  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  **9 класс:**  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:  **8 класс:**  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  **9 класс:**  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:  **8 класс:**  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  **9 класс:**  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. | Уметь выполнять | Оценка техники |  |
|  | 1 |  | Изучение нового материала | Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность:  - Разбег;  - Замах;  - Бросок.  **8 класс**  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 метров) (девушки – с расстояния 12-14 метров, юноши – до 16 метров).  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.  **9 класс**  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 метров) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м).  Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность:  - Разбег;  - Замах;  - Бросок.  **8 класс**  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 метров) (девушки – с расстояния 12-14 метров, юноши – до 16 метров).  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.  **9 класс**  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 метров) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м).  Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. | Уметь выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность:  - Разбег;  - Замах;  - Бросок.  **8 класс**  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 метров) (девушки – с расстояния 12-14 метров, юноши – до 16 метров).  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.  **9 класс**  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 метров) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м).  Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. | Уметь выполнять |  |  |
| 1 |  | Учетный | Оценка техники метания малого мяча в цель и на дальность. | Уметь выполнять | Оценка техники |  |
| **Освоение техники метания ученой гранаты** | 1 |  | Изучение нового материала | Овладеть техникой метания учебной гранаты 1500 гр.:  - Разбег;  - Замах;  - Бросок. | Уметь выполнять |  |  |
| 1 |  | Комбинированный | Закрепить технику метания учебной гранаты 15000 гр.:  - Разбег;  - Замах;  - Бросок. | Уметь метать гранату |  |  |
| 1 |  | комбинированный | Совершенствовать техники метания учебной гранаты1500 гр.:  - Разбег;  - Замах;  - Бросок. | Уметь метать гранату |  |  |
| 1 |  | комбинированный | Совершенствовать технику метания учебной гранаты 1500 гр. с 3-х беговых шагов:  - Разбег;  - Замах;  - Бросок. | Уметь  выполнять |  |  |
| 1 |  | учетный | Оценка техники метания учебной гранаты 1500 гр. с 3-х беговых шагов:  - Разбег;  - Замах;  - Бросок. | Уметь выполнять | Оценка техники |  |