**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое,духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора,формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной,учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок,соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение умениями:- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде-
нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлятьактивность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

 **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим,товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
* В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений,учитывающих индивидуальные способности и особенности,состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы,аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

. умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного предмета**

5 -9 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

 Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному

отношению к природе (экологические требования).

Развитие туризма в России.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионального – прикладная физическая подготовка.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу),

баскетболу, (мини-баскетболу), волейболу.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

 Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Правила безопасности и гигиенические требования к закаливанию.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

 Восстановительный массаж, основы самомассажа.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы

релаксации и аутотренинга.
Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения и правильной осанки.
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.

Основы туристской подготовки.
Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностьи

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения и комбинации.*

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

*Ритмическая гимнастика (девочки).*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

 *Опорные прыжки.*

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой

 на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).*

- висы согнувшись, висы

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:* упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

Специальная подготовка:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

- броски в кольцо;

- действия нападающего против нескольких защитников;

*Волейбол.*

Специальная подготовка:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

**-** прием мяча после подачи;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

*Футбол*

Специальная подготовка:

- передача мяча;

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных

 положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

- ведение мяча по прямой;

- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;

- игра головой;

- использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

**Общефизическая подготовка:**

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

- физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол.

**Гимнастика с основами акробатики:**

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика:**

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Техническая подготовка в командных (игровых) видах спорта:**

**технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе.**

**Баскетбол**

*Развивать навыки судейства спортивных соревнований по баскетболу.*

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

**Футбол**

*Развивать навыки судейства спортивных соревнований по мини- футболу.*

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 5 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** |  | **Количество часов** | **Содержание урока** |  | **Дата**  |
|  |
|  |  |  |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика *(12 часов)*** |
| 1 | Старты из различных исходных положений | 1 | Разучивание разминки в движении, проведение стартов из различных исходных положений и подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки-дай руку» |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта | 1 | Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» |  |  |
| 3 | Тестирование бега на 60 метров с высокого старта | 1 | Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» |  |  |
| 4 | Челночный бег 3х10 метров | 1 | Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне» |  |  |
| 5 | Метание мяча на дальность | 1 | Повторение беговой разминки с мешочками, изучение метание мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики» |  |  |
| 6 | Метание мяча на дальность | 1 | Повторение беговой разминки с мешочками, изучение метание мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики» |  |  |
| 7 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол» |  |  |
| 8 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 | Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки» |  |  |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву» |  |  |
| 10 | Бег на средние дистанции | 1 | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение в подгруппах специальных беговых упражнений, бег на средние дистанции |  |  |
| 11 | Совершенствование техники бега. Контрольный бег 1000 м | 1 | Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м |  |  |
| 12 | Развитие силовых качеств | 1 | Коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в парах, силовые упражнения с отягощениями, равномерный бег 10 минут |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (баскетбол) *(12 часов)*** |
| 13 | Стойки и передвижения игрока | 1 | Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Изучение техники стойки и передвижений в защитной стойки. |  |  |
| 14 | Повороты и остановки | 1 | Изучение комплекса ОРУ с мячом, повторение в парах специальных беговых упражнений с мячом, бега с изменением направления и остановкой по зрительному и звуковому сигналу |  |  |
| 15 | Броски и ловля мяча в парах | 1 | Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защита стойки»  |  |  |
| 16 | Броски мяча в парах на точность | 1 | Повторение разминки с мячами, разучивание бросков мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защита стойки» |  |  |
| 17 | Броски и ловля мяча в парах  | 1 | Повторение разминки с мячами в парах, разучивание бросков и ловля мяча в парах у стены, разучивание подвижной игры «Капитаны» |  |  |
| 18 | Подвижная игра «Осада города» | 1 | Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах, повторение подвижной игры «Осада города» |  |  |
| 19 | Ведение мяча | 1 | Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры «Штурм» |  |  |
| 20 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | 1 | Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения, подвижная игра «Бросок мяча в колонне» |  |  |
| 21 | Поворот на месте с мячом в руках.  | 1 | Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом. Учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага |  |  |
| 22 | Основные приемы игры | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей. Коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола, комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола |  |  |
| 23 | Игра в мини-баскетбол | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей. Коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола, комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола |  |  |
| 24 | Тактика свободного нападения | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей. Коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола, комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики *(15 часов)*** |
| 25 | Кувырок вперед | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики, коллективное выполнение строевых упражнений. Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка» |  |  |
| 26 | Кувырок назад  | 1 | Повторение техники кувырка назад, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле» |  |  |
| 27 | Стойка на голове и руках | 1 | Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники выполнения стойки на голове и руках, проведение подвижной игры «Парашютисты» |  |  |
| 28 | Гимнастические упражнения | 1 | Разучивание разминки на гимнастических матах с мячом, совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений, проведение игрового упражнения на внимание |  |  |
| 29 | Висы. Строевые упражнения  | 1 | Повторение разминки на матах с мячом, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян» |  |  |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке и висы | 1 | Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» |  |  |
| 31 | Лазание по гимнастической стенке и висы | 1 | Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» |  |  |
| 32 | Упражнения на гимнастическом скамье | 1 | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, разучивание подвижной игры «Салки и мяч» |  |  |
| 33 | Упражнения на гимнастическом скамье | 1 | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, разучивание подвижной игры «Салки и мяч» |  |  |
| 34 | Опорный прыжок Разучивание разминки способом «согнув ноги» | 1 | Изучение техники выполнения наскока в упор присев и соскока прогнувшись, коллективное выполнения упражнений в равновесие и на растяжку |  |  |
| 35 | Опорный прыжок способом «ноги врозь» | 1 | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий. Коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок |  |  |
| 36 | Опорный прыжок через гимнастического козла | 1 | Прыжки через гимнастического козла различными способами (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед) |  |  |
| 37 | Совершенствование прыжков через гимнастического козла | 1 | Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов, выполнять опорный прыжок через гимнастического козла различными способами, подвижная игра «Ловишка с мешочками» |  |  |
| 38 | Упражнения на перекладине | 1 | Разминка с обручами, проведение упражнений на перекладине, разучивание подвижной игры «Перемена мест» |  |  |
| 39 | Подвижная игра «Осада города» | 1 | Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах, повторение подвижной игры «Осада города» |  |  |
| **Спортивные игры – баскетбол *(6 часов)*** |
| 40 | Ведение мяча | 1 | Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры «Штурм» |  |  |
| 41 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | 1 | Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения, подвижная игра «Бросок мяча в колонне» |  |  |
| 42 | Поворот на месте с мячом в руках.  | 1 | Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом. Учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага |  |  |
| 43 | Основные приемы игры | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей. Коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола, комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола |  |  |
| 44 | Игра в мини-баскетбол | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей. Коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола, комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола |  |  |
| 45 | Тактика свободного нападения | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей. Коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола, комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола |  |  |
| **Лыжная подготовка *(16 часов)*** |
| 46 | Скользящий шаг | 1 | Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего шага. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки |  |  |
| 47 | Скользящий шаг. Поворот переступаием | 1 | Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего шага |  |  |
| 48 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком |  |  |
| 49 | Попеременный одношажный ход | 1 | Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне |  |  |
| 50 | Одновременный бесшажный ход.  | 1 | Самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений на лыжах, специальных упражнений; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода |  |  |
| 51 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного двухшажного хода, повторение техники обгона на лыжне |  |  |
| 52 | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке | 1 | Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах |  |  |
| 53 | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | 1 | Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом» |  |  |
| 54 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 | Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой» |  |  |
| 55 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты» |  |  |
| 56 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | 1 | Проведение прохождение дистанции 2 км на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободного катания |  |  |
| 57 | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 | Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет» |  |  |
| 58 | Правила безопасного падения на лыжах | 1 | Изучение специальных упражнений на лыжах, техники торможения «плугом»; самостоятельное преодоление бугров и впадин |  |  |
| 59 | Круговая эстафета | 1 | Изучение комплекса упражнений с лыжными палками, изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода, коллективное выполнение круговой эстафеты с этапом до 150 м.  |  |  |
| 60 | Преодоление бугров и впадин | 1 | Изучение специальных упражнений на лыжах, техники торможения «плугом»; самостоятельное преодоление бугров и впадин |  |  |
| 61 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», подъема на склон «лесенкой», спуска в низкой стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом» |  |  |
| **Спортивные игры – волейбол *(15 часов)*** |
| 62 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. | 1 | Техника безопасности на уроках волейбола. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение стойки игрока( перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед), групповое проведение эстафет с мячом  |  |  |
| 63 | Повороты и остановки | 1 | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку» |  |  |
| 64 | Упражнения в парах с мячом | 1 | Изучение комплекса упражнений с набивными мячами, специальных беговых упражнений, коллективное повторение стойки игрока, перемещение в стойке, проведение групповых игровых упражнений |  |  |
| 65 | Прием и передача мяча | 1 | Повторение стойки игрока (повторение стойки приставным шагом боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение в парах игровых упражнений и эстафет |  |  |
| 66 | Прием и передача мяча | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): повторение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; работа в парах «сильный-слабый» , самостоятельное выполнение передачи мяча в стену, передача мяча в парах, передачи мяча в парах через сетку, коллективная игра в мини-волейбол |  |  |
| 67 | Игровые упражнения | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): групповая работа по выполнению ОРУ с мячом, прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием мяча партнером, у стены над собой, сочетание верхней и нижней передачи |  |  |
| 68 | Нижняя подача мяча | 1 | Групповое выполнение нижней прямой подачи мяча, подачи мяча в стену, подачи мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6 м; коллективное проведение подвижной игры «Подай и попади» |  |  |
| 69 | Нижняя подача мяча | 1 | Групповое выполнение нижней прямой подачи мяча, подачи мяча в стену, подачи мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6 м; коллективное проведение подвижной игры «Подай и попади» |  |  |
| 70 | Основные приемы игры | 1 | Групповое выполнение комплекса ОРУ с мячами, парная работа на прием и передачу мяча, закрепление техники нижней прямой подачи |  |  |
| 71 | Игровые задания | 1 | Закрепление техники приема и передачи мяча в парах, нижней подачи мяча, игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |  |  |
| 72 | Работа в парах через сетку | 1 | Закрепление техники приема и передачи мяча в парах, нижней подачи мяча, игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |  |  |
| 73 | Тактика игры | 1 | Коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок, комплексное повторение специальных упражнений с мячом, совершенствование техники изученных элементов волейбола |  |  |
| 74 | Основные правила игры в волейбол  | 1 | Коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок, комплексное повторение специальных упражнений с мячом, совершенствование техники изученных элементов волейбола |  |  |
| 75 | Игра в волейбол с элементами пионербола | 1 | Коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок, комплексное повторение специальных упражнений с мячом, совершенствование техники изученных элементов волейбола |  |  |
| 76 | Игра в волейбол с элементами пионербола | 1 | Коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок, комплексное повторение специальных упражнений с мячом, совершенствование техники изученных элементов волейбола |  |  |
| **Спортивные игры – баскетбол *(10 часов)*** |
| 77 | Броски и ловля мяча в парах | 1 | Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защита стойки»  |  |  |
| 78 | Броски мяча в парах на точность | 1 | Повторение разминки с мячами, разучивание бросков мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защита стойки» |  |  |
| 79 | Броски и ловля мяча в парах  | 1 | Повторение разминки с мячами в парах, разучивание бросков и ловля мяча в парах у стены, разучивание подвижной игры «Капитаны» |  |  |
| 80 | Подвижная игра «Осада города» | 1 | Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах, повторение подвижной игры «Осада города» |  |  |
| 81 | Ведение мяча | 1 | Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры «Штурм» |  |  |
| 82 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | 1 | Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения, подвижная игра «Бросок мяча в колонне» |  |  |
| 83 | Поворот на месте с мячом в руках.  | 1 | Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом. Учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага |  |  |
| 84 | Основные приемы игры | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей. Коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола, комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола |  |  |
| 85 | Игра в мини-баскетбол | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей. Коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола, комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола |  |  |
| 86 | Тактика свободного нападения | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей. Коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола, комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола |  |  |
| **Спортивные игры (Футбол) *(6 часов)*** |
| 87 | Футбол. Основные приемы и правила игры | 1 | Повторение разминки с мячом, проведение коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении, элементы техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение), изучение основных правил и приемов игры в футбол  |  |  |
| 88 | Основные приемы и правила игры | 1 | Коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом, элементы техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение), изучение основных правил и приемов игры в футбол |  |  |
| 89 | Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока.  | 1 | Выполнение в подгруппах комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение).  |  |  |
| 90 | Техника удара по мячу  | 1 | Выполнение в подгруппах комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение).  |  |  |
| 91 | Техника ведение мяча  | 1 | Выполнение в подгруппах комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение).  |  |  |
| 92 | Эстафеты с ведением мяча  | 1 | Выполнение в подгруппах комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение).  |  |  |
| **Легкая атлетика *(10 часов)*** |
| 93 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта и подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки-дай руку» |  |  |
| 94 | Челночный бег 3х10 метров | 1 | Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне» |  |  |
| 95 | Тестирование бега на 60 метров с высокого старта | 1 | Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» |  |  |
| 96 | Метание мяча на дальность | 1 | Повторение беговой разминки с мешочками, изучение метание мяча на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики» |  |  |
| 97 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол» |  |  |
| 98 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 | Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки» |  |  |
| 99 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву» |  |  |
| 100 | Совершенствование техники бега. Контрольный бег 1000 м | 1 | Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м |  |  |
| 101 | Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости - тест | 1 | Овладение техникой бега до 15 мин. Выполнение тестового упражнения для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
| 102 | Бег по пересеченной местности, чередуя с ходьбой до 15 мин. | 1 | Овладение упражнениями для развития выносливости. |  |  |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **9** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **9** | **Бег 30 м, секунд** | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **9** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| **9** | **Бег 60 м, секунд** | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **9** | **Бег 2000 м, мин** | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| **9** | **Прыжки  в длину с места**  | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **9** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 11 | 9 | 6 |   |   |   |
| **9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **9** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| **9** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **9** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **9** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |   |   |   | Без учета времени |
| **9** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **8** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **8** | **Бег 30 м, секунд** | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| **8** | **Бег 1000 м, мин**  | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| **8** | **Бег 60 м, секунд** | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **8** | **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| **8** | **Прыжки  в длину с места**  | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **8** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 5 |   |   |   |
| **8** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **8** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| **8** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| **8** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| **8** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |   |   |   | Без учета времени |
| **8** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

 **7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **7** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| **7** | **Бег 30 м, секунд** | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| **7** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 2,15 | 2,25 | 2,60 |
| **7** | **Бег 60 м, секунд** | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| **7** | **Бег 2000 м, мин** | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| **7** | **Прыжки  в длину с места**  | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| **7** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 9 | 7 | 5 |   |   |   |
| **7** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| **7** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| **7** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| **7** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| **7** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
|  | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **6** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| **6** | **Бег 30 м, секунд** | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| **6** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| **6** | **Бег 60 м, секунд** | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| **6** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени |   |
| **6** | **Прыжки  в длину с места**  | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| **6** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 6 | 4 |   |   |   |
| **6** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| **6** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| **6** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| **6** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| **6** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 19,00 | 20,00 | 22,00 |   |   |   |
| **6** | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **5** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| **5** | **Бег 30 м, секунд** | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| **5** | **Бег 500м, мин** | 2,15 | 2,50 | 2,65 | 2,50 | 2,65 | 3,00 |
| **5** | **Бег 1000м, мин** | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30- | 6,00 |
| **5** | **Бег 60 м, секунд** | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| **5** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени |   |
| **5** | **Прыжки  в длину с места**  | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| **5** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 7 | 5 | 3 |   |   |   |
| **5** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| **5** | **Наклоны  вперед из положения сидя, см** | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| **5** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| **5** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| **5** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 14,30 | 15,00 | 18,00 |
| **5** | **Многоскоки, 8 прыжков, м** | 9 | 7 | 5 |   |   |   |
| **5** | **Прыжок на скакалке, 15 сек, раз** | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 7 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-вочасов | Содержаниеурока | Дата  |
| план | факт |
| **Легкая атлетика-10 ч** |
| 1 | Спринтерский бег Высокий старт | 1 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ при занятии легкой атлетикой. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Бег по дистанцииФиниширование | 1 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье |  |  |
| 3 | Бег 30-60 м. на результат | 1 | Бег на результат до 30- 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |  |
| 4 | Прыжок в длину Метание малого мяча  | 1 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9–11 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 5 | Подбор разбега.Метание малого мяча | 1 | Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 6 | Приземление.Метание малого мяча | 1 | Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 7 | Оценка техники прыжка в длину с разбега | 1 | Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 8 | Бег на средние дистанции  | 1 | Бег (1000 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старт, прохождение дистанции, финиширование. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости. |  |  |
| 9 | Бег по пересеченной местности  | 1 | Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1500м, девочки – 1200м. Терминология кроссового бега. Развитие выносливости |  |  |
| 10 | Бег 1500 м. на результат | 1 | Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Бег 1500 м - на результат. Развитие выносливости |  |  |
| **Спортивные игры (Баскетбол)-10 ч** |
| 11 | Инструктаж по ТБ.  Стойки и перемещения игрока | 1 | Инструктаж ТБ по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |  |
| 12 | Ловля и передача мяча  | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате, круге и с пассивным сопротивлением. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  |  |  |
| 13 | Техника ведения мяча | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой с сопротивления защитника. Учебная игра. |  |  |
| 14 | Техника бросков мяча  | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра |  |  |
| 15 | Сочетание приемов ловли, передачи, ведения и броска | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра |  |  |
| 16 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Учебная игра |  |  |
| 17 | Позиционное нападение | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций. Учебная игра. |  |  |
| 18 | Нападение быстрым прорывом | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  |  |
| 19 | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. |  |  |
| 20 | Игра по упрощенным правилам баскетбола  | 1 | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. |  |  |
| **Гимнастика-18 ч** |
| 21 | Инструктаж по ТБ Висы и упоры.Строевые упражнения | 1 | Строевой шаг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (**М**), смешанные висы (**Д**). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ |  |  |
| 22 | Висы и упоры.Строевые упражнения | 1 | Строевой шаг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. ОРУ с палками. Подъем переворотом в упор толчком двумя (**М**), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (**Д**). Развитие силовых способностей |  |  |
| 23 | Висы и упоры.Строевые упражнения | 1 | Строевой шаг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя (**М**), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (**Д**). Развитие силовых способностей |  |  |
| 24 | Висы и упоры.Строевые упражнения | 1 | Строевой шаг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. ОРУ с гантелями (1-3кг). Передвижение в висе; махом назад соскок (**М**), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (**Д**). Развитие силовых способностей |  |  |
| 25 | Висы и упоры.Строевые упражнения | 1 | Строевой шаг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. ОРУ со скакалкой. Передвижение в висе; махом назад соскок (**М**), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (**Д**). Развитие силовых способностей.  |  |  |
| 26 | Висы и упоры.Строевые упражнения | 1 | Строевой шаг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. ОРУ со скакалкой. Передвижение в висе; махом назад соскок (**М**), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (**Д**). Развитие силовых способностей. |  |  |
| 27 | Опорный прыжок. Строевые упражнения  | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь*.* Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (*козел в ширину, высота 100-110 см).* Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 28 | Опорный прыжок.Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с обручами. Прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 100-110 см)*. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 29 | Опорный прыжок.Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ без предметов. Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) (**М**), прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 105-110 см)* (**Д**). Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 30 | Опорный прыжок.Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с большими мячами. Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) (**М**), прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 105-110 см)* (**Д**). Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 31 | Опорный прыжок.Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с большими мячами. Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) (**М**), прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 105-110 см)* (**Д**). Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 32 | Опорный прыжок.Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с большими мячами. Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) (**М**), прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 105-110 см)* (**Д**). Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 33 | Акробатика.  | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |  |
| 34 | Кувырок вперед в стойку на лопатках | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед в стойку на лопатках (**М**), кувырок назад в полушпагат (**Д**). Эстафеты. ОРУ с палками. Развитие координационных способностей |  |  |
| 35 | Кувырок вперед в стойку на лопатках | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед в стойку на лопатках (**М**), кувырок назад в полушпагат (**Д**). Эстафеты. ОРУ с большими мячами. Развитие координационных способностей |  |  |
| 36 | Стойка на голове с согнутыми ногами | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Стойка на голове с согнутыми ногами (**М**), кувырок назад в полушпагат (**Д**). Эстафеты. ОРУ с набивными мячами. Развитие координационных способностей |  |  |
| 37 | Стойка на голове с согнутыми ногами | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Стойка на голове с согнутыми ногами (**М**), кувырок назад в полушпагат (**Д**). Лазание по канату в два приема. ОРУ с гантелями (1-3 кг). Развитие координационных способностей |  |  |
| 38 | Оценка техники акробатических упражнений | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Оценка техники выполнения: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (**М**), кувырок назад в полушпагат (**Д**). Лазания по канату. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |  |
| **Лыжная подготовка -13 ч** |
| 39 | Лыжная подготовка.Инструктаж по ТБ  | 1 | Правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.Прохождение дистанции до 1км. |  |  |
| 40 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 1км. |  |  |
| 41 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 1км. |  |  |
| 42 | Одновременный одношажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Игра: «Остановка рывком». Прохождение дистанции 1,5км. |  |  |
| 43 | Одновременный одношажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Игра: «Эстафета с передачей палок». Прохождение дистанции 1,5км. |  |  |
| 44 | Спуск в средней, низкой и высокой стойке | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «Сгорки на горку». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. |  |  |
| 45 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «Горки с преследованием». Прохождение дистанции до 4 км с разной скоростью. |  |  |
| 46 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «Гонки с выбиванием». Прохождение дистанции до 3 км с разной скоростью. |  |  |
| 47 | Поворот на месте махом | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Поворот на месте махом. Игра: «Карельская гонка». Прохождение дистанции до 4 км |  |  |
| 48 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра: «С горки на горку». Прохождение дистанции до 4 км |  |  |
| 49 | Контроль прохождения дистанции 3-4 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Контроль прохождения дистанции 3 – 4 км. |  |  |
| 50 | Оценка лыжных ходов | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, торможение и поворота на месте махом. Круговая эстафета до 150 метров. |  |  |
| 51 | Соревнование на дистанцию: 3 км – дев.4 км – мал. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 3км – дев., 4км – мал.Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. |  |  |
| **Спортивные игры (Волейбол)-6 ч** |
| 52 | Инструктаж по ТБ Стойка игрока.Техника перемещения, остановок и поворотов | 1 | Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |  |  |
| 53 | Техника приема и передач мяча | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».  |  |  |
| 54 | Техника нижней прямой подачи мяча | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Подвижная игра «Подай и попади». |  |  |
| 55 | Техника прямого нападающего удара | 1 | ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |  |  |
| 56 | Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  |  |
| 57 | Тактика свободного нападения.Позиционное нападение.Учебная игра | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |  |
| **Легкая атлетика-6 ч** |
| 58 | Инструктаж по ТБ.Подбор разбегаКроссовая подготовка. | 1 | ТБ при занятий легкой атлетикой. Подбор разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 59 | Спринтерский бегЭстафетный бег | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м). Круговая эстафета. |  |  |
| 60 | Высокий старт.Финиширование | 1 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |  |
| 61 | Бег на результат 60 м | 1 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |  |
| 62 | Прыжок в длину. Метание малого мячаПобор разбега.Метание малого мяча | 1 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9–11 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качествОбучение подбора разбега. Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 63 | Приземление.Метание малого мяча | 1 | Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры - 5 ч** |
|  |
| 64-65 | Русская народная игра «Лапта». | 2 | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. |  |  |
| 66 | Русская народная игра «Лапта». | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ |  |  |
| 67 | Первая помощь при тепловом и солнечном ударе Русская народная игра «Лапта». | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ |  |  |
| 68 | Правила поведения техники безопасности на воде. Игры, эстафеты. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУПодведение итогов за учебный год.  |  |  |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 8а класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-вочасов | Содержаниеурока | Дата  |
| план | факт |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |
| 1 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон. | 1 | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упраж­нения. | 1 | Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скорост­ных качеств. Измерение результатов. |  |  |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. | 1 | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м |  |  |
| 4 |  Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. | 1 | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). |  |  |
| 5 | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. | 1 | Повторение техники низкого старта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). |  |  |
| 6 | Бег 60 м на результат.Специальные беговые упражнения | 1 | Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 7 | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 1 | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. | 1 | Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания тен­нисного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию. |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча. | 1 | Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину на результат. | 1 | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. |  |  |
| 11 | Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения | 1 | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований. Развитие выносливости.Провести тестирование – бег (1000м). |  |  |
| 12 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта». | 1 | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». |  |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол (8 ч)** |
| 13 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. . Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. |  |  |
| 14 | Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек. |  |  |
| 15 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.Тестирование – наклон вперед, стоя… | 1 | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.Провести тестирование – наклон вперед, стоя… |  |  |
| 16 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 17 | Личная защита. Учебная игра.  | 1 | Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствова-ние физических способностей и их влияние на физическое развитие. |  |  |
| 18 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 1 | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. |  |  |
| 19 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 1 | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 ч)** |
| 21 | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями  | 1 | Ознакомиться с правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол) (6 ч)** |
| 22 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | 1 | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить тех­нику безопасности по волейболу. Играть по упрошенным правилам.  |  |  |
| 23 | Комбинации из ра­зученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.  | 1 | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. |  |  |
| 24 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. |  |  |
| 25 | Техника передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | Совершенствовать передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. |  |  |
| 26 | Оценка техники передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. | 1 | Оценка техники передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра­зученных перемещений.Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. |  |  |
| 27 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 1 | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра­зученных перемещений. Игра по уп­рощенным правилам. |  |  |
| **Гимнастика (13 ч)** |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 1 | Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.  |  |  |
| 29 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.).  | 1 | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). |  |  |
| 30 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 31 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | 1 | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. |  |  |
| 32 | Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы.ОРУ с гимнастической палкой. |  |  |
| 33 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 1 | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. |  |  |
| 34 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 1 | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. |  |  |
| 35 | Изучение техники прыжка спо­собом «согнув ноги» (м.).  | 1 | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 36 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. | 1 | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. |  |  |
| 37 | Опорный прыжок. ОРУ с мячами. | 1 | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Раз­витие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 38 | Опорный прыжок. Эстафеты. | 1 | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 39 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 40 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. | 1 | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| **Акробатика. Лазание. (6 ч)** |
| 41 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. | 1 | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. |  |  |
| 42 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м) | 1 | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Развитие коорди­национных способностей. |  |  |
| 43 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. | 1 |  Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. |  |  |
| 44 | Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | 1 | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. |  |  |
| 45 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | Преодоление гимнастической полосы препятствий |  |  |
| 46 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 1 | Выполнение на оценку акробатических элементов. |  |  |
| **Баскетбол (3 ч)** |
| 47 | Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | Развитие координационных способностей. Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. |  |  |
| 48 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 1 | Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. |  |  |
| 49 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |  |  |
| **Лыжная подготовка (17 ч)** |
| 50 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 1 | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 51 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 1 | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. |  |  |
| 52 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 1 | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. |  |  |
| 53 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.   | 1 | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 54 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 1 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». |  |  |
| 55 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.. |  |  |
| 56 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 57 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 58 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». |  |  |
| 59 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 60 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | 1 | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 2 км на результат.Техника торможения и поворота «плугом».  | 1 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом». |  |  |
| 62 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».  | 1 | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».  |  |  |
| 63 | Совершенствование техники спусков и подъемов. | 1 | Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 64 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | 1 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. |  |  |
| 65 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. |  |  |
| 66 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | Совершенствование техники конькового хода. |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 67 | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | 1 | Разучить комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)** |
|  |  |  |
|  |
| 68 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). |  |  |
| 69 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. |  |  |
| 70 |  Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. | 1 | Совершенствовать со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. |  |  |
| 71 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Позиционное нападение со сменой мес­та.  | 1 | Разучить позиционное нападение со сменой мес­та. Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением.  |  |  |
| 72 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). |  |  |
| 73 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Совершенствование техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 ч)** |
| 74 | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | 1 | Разучить комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |  |  |
| **Баскетбол (4 ч)** |
| 75 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания  | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением.  |  |  |
| 76 | Игровые задания Учебная игра. | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением.  |  |  |
| 77 |  Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. | 1 | Совершенствовать со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. |  |  |
| 78 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Позиционное нападение со сменой мес­та.  | 1 | Разучить позиционное нападение со сменой мес­та. Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением.  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 ч)** |
| 79 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. | 1 | Разучить комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. |  |  |
| **Волейбол (6 ч)** |
| 80 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения Провести игру по упрощенным прави­лам. |  |  |
| 81 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Повторить нижнюю прямую пода­чу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах. |  |  |
| 82 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. |  |  |
| 83 | Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Совершенствовать нападающий удар после пе­редачи. Провести игру по упрощенным правилам. |  |  |
| 84 | Нападающий удар в тройках через сетку. Такти­ка свободного нападения. | 1 | Освоить такти­ку свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку.Провести игру по упрощенным правилам. |  |  |
| 85 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 1 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. |  |  |
| **Баскетбол (8 ч)** |
| 86 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой мес­та. | 1 | Разучить позиционное нападение со сменой мес­та. Совершенствовать технику штрафного броска. |  |  |
| 87 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | 1 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. |  |  |
| 88 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв  | 1 | Разучить быстрый прорыв Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  |  |  |
| 89 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 1 | Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. |  |  |
| 90 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв  | 1 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв  |  |  |
| 91 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.Тестирование – наклон вперед, стоя | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.Провести тестирование – наклон вперед, стоя |  |  |
| 92 | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Тестирование - поднимание туловища. | 1 | Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Провести тестирование – поднимание туловища. |  |  |
| 93 | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | Совершенствовать быстрый прорыв(3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Провести тестирование – прыжок в длину с места. |  |  |
| **Легкая атлетика (9 ч)** |
| 94 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. | 1 | Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). |  |  |
| 95 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 96 | Бег по дистанции (70-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. | 1 | Повторение техники бегаг по дистанции (70-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. |  |  |
| 97 | Техника спринтерского бега. Специаль­ные беговые упражнения. | 1 | Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. |  |  |
| 98 | Техника спринтерского бега. Специаль­ные беговые упражнения. | 1 | Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. |  |  |
| 99 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. | 1 | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 100 | Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 1 | Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м). |  |  |
| 101102 | Резервные уроки | 2 |  |  |  |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 8б класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-вочасов | Содержаниеурока | Дата  |
| план | факт |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |
| 1 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон. | 1 | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упраж­нения. | 1 | Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скорост­ных качеств. Измерение результатов. |  |  |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. | 1 | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м |  |  |
| 4 |  Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. | 1 | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). |  |  |
| 5 | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. | 1 | Повторение техники низкого старта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). |  |  |
| 6 | Бег 60 м на результат.Специальные беговые упражнения | 1 | Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 7 | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 1 | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. | 1 | Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания тен­нисного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию. |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча. | 1 | Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину на результат. | 1 | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. |  |  |
| 11 | Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения | 1 | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований. Развитие выносливости.Провести тестирование – бег (1000м). |  |  |
| 12 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта». | 1 | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». |  |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол (8 ч)** |
| 13 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. . Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. |  |  |
| 14 | Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек. |  |  |
| 15 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.Тестирование – наклон вперед, стоя… | 1 | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.Провести тестирование – наклон вперед, стоя… |  |  |
| 16 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 17 | Личная защита. Учебная игра.  | 1 | Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствова-ние физических способностей и их влияние на физическое развитие. |  |  |
| 18 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 1 | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. |  |  |
| 19 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 1 | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 ч)** |
| 21 | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями  | 1 | Ознакомиться с правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол) (6 ч)** |
| 22 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | 1 | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить тех­нику безопасности по волейболу. Играть по упрошенным правилам.  |  |  |
| 23 | Комбинации из ра­зученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.  | 1 | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. |  |  |
| 24 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. |  |  |
| 25 | Техника передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | Совершенствовать передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. |  |  |
| 26 | Оценка техники передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. | 1 | Оценка техники передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра­зученных перемещений.Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. |  |  |
| 27 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 1 | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра­зученных перемещений. Игра по уп­рощенным правилам. |  |  |
| **Гимнастика (13 ч)** |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 1 | Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.  |  |  |
| 29 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.).  | 1 | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). |  |  |
| 30 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 31 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | 1 | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. |  |  |
| 32 | Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы.ОРУ с гимнастической палкой. |  |  |
| 33 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 1 | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. |  |  |
| 34 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 1 | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. |  |  |
| 35 | Изучение техники прыжка спо­собом «согнув ноги» (м.).  | 1 | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 36 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. | 1 | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. |  |  |
| 37 | Опорный прыжок. ОРУ с мячами. | 1 | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Раз­витие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 38 | Опорный прыжок. Эстафеты. | 1 | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 39 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 40 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. | 1 | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| **Акробатика. Лазание. (6 ч)** |
| 41 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. | 1 | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. |  |  |
| 42 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м) | 1 | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Развитие коорди­национных способностей. |  |  |
| 43 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. | 1 |  Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. |  |  |
| 44 | Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | 1 | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. |  |  |
| 45 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | Преодоление гимнастической полосы препятствий |  |  |
| 46 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 1 | Выполнение на оценку акробатических элементов. |  |  |
| **Баскетбол (3 ч)** |
| 47 | Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | Развитие координационных способностей. Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. |  |  |
| 48 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 1 | Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. |  |  |
| 49 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |  |  |
| **Лыжная подготовка (17 ч)** |
| 50 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 1 | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 51 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 1 | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. |  |  |
| 52 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 1 | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. |  |  |
| 53 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.   | 1 | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 54 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 1 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». |  |  |
| 55 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.. |  |  |
| 56 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 57 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 58 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». |  |  |
| 59 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | 1 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 60 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | 1 | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 2 км на результат.Техника торможения и поворота «плугом».  | 1 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом». |  |  |
| 62 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».  | 1 | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».  |  |  |
| 63 | Совершенствование техники спусков и подъемов. | 1 | Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 64 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | 1 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. |  |  |
| 65 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. |  |  |
| 66 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | Совершенствование техники конькового хода. |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 67 | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | 1 | Разучить комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)** |
|  |  |  |
|  |
| 68 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). |  |  |
| 69 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. |  |  |
| 70 |  Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. | 1 | Совершенствовать со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. |  |  |
| 71 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Позиционное нападение со сменой мес­та.  | 1 | Разучить позиционное нападение со сменой мес­та. Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением.  |  |  |
| 72 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). |  |  |
| 73 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Совершенствование техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 ч)** |
| 74 | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | 1 | Разучить комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |  |  |
| **Баскетбол (4 ч)** |
| 75 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания  | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением.  |  |  |
| 76 | Игровые задания Учебная игра. | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением.  |  |  |
| 77 |  Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. | 1 | Совершенствовать со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. |  |  |
| 78 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Позиционное нападение со сменой мес­та.  | 1 | Разучить позиционное нападение со сменой мес­та. Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением.  |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 ч)** |
| 79 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. | 1 | Разучить комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. |  |  |
| **Волейбол (6 ч)** |
| 80 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения Провести игру по упрощенным прави­лам. |  |  |
| 81 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Повторить нижнюю прямую пода­чу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах. |  |  |
| 82 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. |  |  |
| 83 | Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Совершенствовать нападающий удар после пе­редачи. Провести игру по упрощенным правилам. |  |  |
| 84 | Нападающий удар в тройках через сетку. Такти­ка свободного нападения. | 1 | Освоить такти­ку свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку.Провести игру по упрощенным правилам. |  |  |
| 85 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 1 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. |  |  |
| **Баскетбол (8 ч)** |
| 86 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой мес­та. | 1 | Разучить позиционное нападение со сменой мес­та. Совершенствовать технику штрафного броска. |  |  |
| 87 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | 1 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. |  |  |
| 88 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв  | 1 | Разучить быстрый прорыв Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  |  |  |
| 89 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 1 | Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. |  |  |
| 90 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв  | 1 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв  |  |  |
| 91 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.Тестирование – наклон вперед, стоя | 1 | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.Провести тестирование – наклон вперед, стоя |  |  |
| 92 | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Тестирование - поднимание туловища. | 1 | Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Провести тестирование – поднимание туловища. |  |  |
| 93 | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | Совершенствовать быстрый прорыв(3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Провести тестирование – прыжок в длину с места. |  |  |
| **Легкая атлетика (9 ч)** |
| 94 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. | 1 | Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). |  |  |
| 95 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 96 | Бег по дистанции (70-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. | 1 | Повторение техники бегаг по дистанции (70-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. |  |  |
| 97 | Техника спринтерского бега. Специаль­ные беговые упражнения. | 1 | Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. |  |  |
| 98 | Техника спринтерского бега. Специаль­ные беговые упражнения. | 1 | Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. |  |  |
| 99 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. | 1 | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 100 | Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 1 | Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м). |  |  |
| 101102 | Резервные уроки | 2 |  |  |  |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 9 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-вочасов | Содержаниеурока | Дата  |
| план | факт |
|  **Лёгкая атлетика (13 часов)** |
| 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) | 1 | Изучение теории легкой атлетики. Техника выполнения беговых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений. Индивидуальный режим физической нагрузки, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 2 | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 | Техника выполнения беговых упражнений, применение их для развития физических качеств. Соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 3 | Бег 30 метров (2-3 повторения) | 1 | Техника выполнения беговых упражнений, применение их для развития физических качеств. Соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 4 | Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 | Техника выполнения беговых упражнений, применение их для развития физических качеств. Соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 5 | Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт | 1 | Применение разученные упражнений для развития выносливости. |  |  |
| 6 | Бег на 1000 м. без учета времени | 1 | Применение разученные упражнений для развития выносливости. |  |  |
| 7 | Бег на 1000 метров с фиксированием результата | 1 | Применение разученные упражнений для развития выносливости. |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | Техника выполнения прыжковых упражнений, применение упражнений для развития физических качеств, соблюдение техники безопасности. |  |  |
| 9 | Техника прыжка в высоту (ножницы)Совершенствование с 7-9 шагов разбега | 1 | Техника прыжковых упражнений, освоение их самостоятельно, применение ее для развития физических качеств, соблюдение правил безопасности |  |  |
| 10 | Бег на 100 метров на результат | 1 | Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, соблюдение техники безопасности, освоение упражнений для организации самостоятельных тренировок. |  |  |
| 11 | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров | 1 | Выполнение метательных упражнений. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, выполнение бросковых упражнений. |  |  |
| 12 | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование) | 1 | Выполнение метательных упражнений. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, выполнение бросковых упражнений. |  |  |
| 13 | Совершенствование бега на 800 метров | 1 | Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, соблюдение техники безопасности, освоение упражнений для организации самостоятельных тренировок. |  |  |
| **Спортивные игры. Футбол (14 часов)** |
| 14 | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование) | 1 | История футбола, имена лучших футболистов, овладение основными правилами игры, соблюдение правил, контрольные упражнения и тесты. |  |  |
| 15 | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема | 1 | Техника изученных игровых приемов, осваивание их самостоятельно, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 16 | Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча | 1 | Техника изученных игровых приемов, осваивание их самостоятельно, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 17 | Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование) | 1 | Техника изученных игровых приемов, осваивание их самостоятельно, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование) | 1 | Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, вариация ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 19 | Передача мяча в движении. Обманные движения. | 1 | Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, вариация ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 20 | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. | 1 | Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, вариация ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 21 | Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг | 1 | Осуществление судейство игры, выполнение правилигры , уважительное отношение к сопернику, управление своими эмоциями, определение степень утомления организма во время игры, правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе, футбол как средство активного отдыха. |  |  |
| 22 | Игра в футбол. | 1 | Техника изученных игровых приемов, осваивание их самостоятельно, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 23 | Комбинационная игра в нападении | 1 | Техника изученных игровых приемов, осваивание их самостоятельно, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 24 | Комбинации из основных элементов игры в футбол | 1 | Техника изученных игровых приемов, осваивание их самостоятельно, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 25 | Двусторонняя игра в футбол | 1 | Техника изученных игровых приемов, осваивание их самостоятельно, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 26 | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 1 | Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, вариация ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 27 | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения | 1 | Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, вариация ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол (9 часов)** |
| 28 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование) | 1 | История баскетбола, имена выдающихся спортсменов, олимпийских чемпионов, овладение основными приемами игры в баскетбол. |  |  |
| 29 | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола | 1 | Техника изучаемых игровых приемов и действий, осваивание их самостоятельно, выявление типичных ошибок, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 30 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 | Техника изучаемых игровых приемов и действий, осваивание их самостоятельно, выявление типичных ошибок, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 31 | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении | 1 | Техника изучаемых игровых приемов и действий, осваивание их самостоятельно, выявление типичных ошибок, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 32 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование) | 1 | Техника изучаемых игровых приемов и действий, осваивание их самостоятельно, выявление типичных ошибок, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 33 | Броски мяча в корзину (совершенствование) | 1 | Техника изучаемых игровых приемов и действий, осваивание их самостоятельно, выявление типичных ошибок, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 34 | Вырывание, выбивание мяча (совершенствование) | 1 | Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, вариация ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 35 | Игра в баскетбол по основным правилам | 1 | Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, вариация ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 36 | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола | 1 | Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий, соблюдение правил техники безопасности. Моделирование тактики освоения игровых действий, изменение ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых действий. |  |  |
| **Гимнастика (12 часов)** |
| 37 | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. | 1 | История гимнастики, имена выдающихся отечественных спортсменов, виды гимнастики, правила техники безопасности и страховки |  |  |
| 38 | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование) | 1 | Строевые команды, четкое выполнение строевых приемов. |  |  |
| 39 | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование) | 1 | Техника ОРУ, составление комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 40 | Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) | 1 | Техника ОРУ, составление комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 41 | Акробатика. Развитие координационных способностей. | 1 | Техника данных упражнений, составление гимнастических комбинации из числа изученных упражнений. |  |  |
| 42 | Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у) | 1 | Техника данных упражнений, составление гимнастических комбинации из числа изученных упражнений. |  |  |
| 43 | Акробатика. Развитие гибкости | 1 | Техника данных упражнений, составление гимнастических комбинации из числа изученных упражнений. |  |  |
| 44 | Акробатика. Развитие гибкости | 1 | Гимнастические и акробатические упражнения для развития способностей. |  |  |
| 45 | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей | 1 | Гимнастические и акробатические упражнения для развития способностей. |  |  |
| 46 | Совершенствование висов. Опорный прыжок. | 1 | Гимнастические и акробатические упражнения для развития способностей. |  |  |
| 47 | Упражнения на пресс. Подтягивание. | 1 | Использование данных упражнений для развития гибкости. |  |  |
| 48 | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике | 1 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки и развитие физических способностей, страховка и помощь во время занятий, упражнения для организации самостоятельных тренировок. |  |  |
| **Лыжная подготовка (20 часов)** |
| 49 | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | 1 | История лыжного спорта, имена выдающихся отечественных лыжников, правила проведения на лыжне, выполнение контрольных упражнений. |  |  |
| 50 | Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 | Техника изучаемых лыжных ходов, осваивание ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, соблюдение техники безопасности, моделирование техники освоения л\х, вариация ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Значение зимних видов спорта, соблюдение техники безопасности, понятия техники лыжных ходов и правила соревнований, самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, правила оказания первой помощи при обморожении и травмах. |  |  |
| 525354 | Коньковый ход | 3 | Значение зимних видов спорта, соблюдение техники безопасности, понятия техники лыжных ходов и правила соревнований, самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, правила оказания первой помощи при обморожении и травмах. |  |  |
| 555657 | Попеременный четырехшажный ход | 3 | Техника изучаемых лыжных ходов, осваивание ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, соблюдение техники безопасности, моделирование техники освоения л\х, вариация ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  |  |
| 585960 | Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. | 3 | Значение зимних видов спорта, соблюдение техники безопасности, понятия техники лыжных ходов и правила соревнований, самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, правила оказания первой помощи при обморожении и травмах. |  |  |
| 616263 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов | 3 | Значение зимних видов спорта, соблюдение техники безопасности, понятия техники лыжных ходов и правила соревнований, самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, правила оказания первой помощи при обморожении и травмах. |  |  |
| 646566 | Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км. | 3 | Техника изучаемых лыжных ходов, осваивание ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, соблюдение техники безопасности, моделирование техники освоения л\х, вариация ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  |  |
| 6768 | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов | 2 | Значение зимних видов спорта, соблюдение техники безопасности, понятия техники лыжных ходов и правила соревнований, самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, правила оказания первой помощи при обморожении и травмах. |  |  |
| **Спортивные игры. Волейбол (10 часов)** |
| 69 | Техника передвижений в волейболе. | 1 | История волейбола, имена олимпийских чемпионов, овладение основными приемами игры в волейбол. |  |  |
| 70 | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | 1 | Техника изучаемых игровых приемов, осваивание их самостоятельно, выявление ошибок, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 71 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку | 1 | Техника изучаемых игровых приемов, осваивание их самостоятельно, выявление ошибок, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 72 | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели | 1 | Совместные занятия волейболом со сверстниками, выполнение правил игры, осуществление судейства игры, подбор одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры как средства активного отдыха. |  |  |
| 73 | Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки | 1 | Использование игровых упражнений для развития координационных способностей. |  |  |
| 74 | Прямой нападающий удар при встречных передачах | 1 | Определение степени утомления организма во время игры, использование игровых действий для развития выносливости. |  |  |
| 75 | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 1 | Определение степени утомления организма во время игры, использование игровых действий для развития выносливости. |  |  |
| 76 | Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом | 1 | Техника изучаемых игровых приемов, осваивание их самостоятельно, выявление ошибок, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 77 | Игра в нападение в 3 зоне | 1 | Техника освоения игровых действий и приемов, вариация ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 78 | Игра в волейбол по упрощенным правилам | 1 | Техника освоения игровых действий и приемов, вариация ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |  |  |
| **Лёгкая атлетика (24 часа)** |
| 79 | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. | 1 | Изучение теории легкой атлетики. Техника выполнения беговых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений. Индивидуальный режим физической нагрузки, соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 80 | ОФП. Равномерный бег (12 минут) | 1 | Техника выполнения беговых упражнений, применение их для развития физических качеств. Соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 81 | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) | 1 | Техника выполнения беговых упражнений, применение их для развития физических качеств. Соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 82 | Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам. | 1 | Техника выполнения беговых упражнений, применение их для развития физических качеств. Соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 83 | Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол. | 1 | Техника выполнения беговых упражнений, применение их для развития физических качеств. Соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 84 | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа. | 1 | Применение разученных упражнений для развития выносливости. |  |  |
| 85 | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе. | 1 | Применение разученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 86 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места | 1 | Техника выполнения прыжковых упражнений, применение упражнений для развития физических качеств, соблюдение техники безопасности. |  |  |
| 87 | Подвижные игры. | 1 | Техника выполнения прыжковых упражнений, применение упражнений для развития физических качеств, соблюдение техники безопасности. |  |  |
| 88 | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 | Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, техника безопасности, упражнения для организации самостоятельных тренировок. |  |  |
| 89 | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости | 1 | Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, техника безопасности, упражнения для организации самостоятельных тренировок. |  |  |
| 90 | Комплекс упражнений на развитие координации | 1 | Осваивание упражнений для организации самостоятельных тренировок |  |  |
| 91 | Челночный бег: 6\*10 м | 1 | Техника выполнения беговых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений. Индивидуальный режим физической нагрузки, правила безопасности. |  |  |
| 92 | Бег 30 метров. | 1 | Техника выполнения беговых упражнений, применение их для развития физических качеств. Соблюдение правил безопасности. |  |  |
| 93949596 | Прыжковые упражнения.  | 4 | Техника выполнения прыжковых упражнений, применение упражнений для развития физических качеств, соблюдение техники безопасности. |  |  |
| 97 | Метание м/мяча в даль. | 1 | Техника выполнения метательных упражнений. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, выполнение бросковых упражнений. |  |  |
| 98 | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров | 1 | Применение разученных упражнений для развития выносливости. |  |  |
| 99 | Бег 60 метров (у) | 1 | Применение разученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 100 | Бег 2000 метров | 1 | Применение разученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 101 | Совершенствование бега на 800 метров | 1 | Контроль |  |  |
| 102 | Сдача норм ГТО | 1 | Контроль |  |  |