

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

      Рабочая программа разработана на основе в соответствии с требованиями **Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования** (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М. «Просвещение», 2012 г.); и на основе: В. И. Ляха (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

      В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный  предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

**Цели и задачи**

      Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

       В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических**задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 77 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 3 |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 17 |
| 2 | **Вариативная часть** | 25 |
| 2.1 | Баскетбол | 26 |
|  | Итого | 102 |

**Описание места учебного предмета  в учебном плане**

    Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени —     20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

      Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

     Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

     Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

    Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные  результаты освоения физической культуры**

   Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- 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 ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные  результаты освоения физической культуры**

      Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1.  Прыжок в длину с места.

2.  Подтягивание.

3.  Поднимание туловища за 30 секунд.

4.  Бег 30м

5.  Наклон вперед из положения стоя.

6.  Бег 1000м.

**Распределение программного материала по физической культуре              в 8 классе по четвертям**

**Iчетверть** – уроки № 1-12 - легкая атлетика, уроки №13-20- баскетбол, №21-знания по физической культуре, уроки № 22-27 – волейбол;

**II четверть** – уроки № 28 - 45 – гимнастика, уроки № 46- 48 – баскетбол;

**III четверть** -уроки  № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71 лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66 -  волейбол; уроки № 69, 72, 74-77 – баскетбол; уроки №73,78 -  знания по физической культуре

**IV- четверть** - уроки № 79 – 84 - волейбол, уроки № 85-93 - баскетбол,                             уроки № 94 - 102  -  легкая атлетика.

**Количество контрольных уроков**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | За год |
| 8 | 2 | 3 | 2 | 1 | 8 |

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с низкого старта, с. | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 9,5 | 9,8 | 10,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.) | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Координаци-онные | Челночный бег 3х10м, с | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 7 | 3 | 20 | 12 | 7 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 9 | 7 | 5 | 17 | 15 | 8 |

Календарно-тематическое планирование 8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** |
| **Предметные** |
| 1. | ИОТ  при  проведении занятий по легкой атлетике.  Техника низкого старта. Стартовый разгон. | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств. | Изучают историю легкой атлетики.  Рассказывают ТБ.  Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 2 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. | Повторение тех-ники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений  для развития скоростных качеств | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80м).Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 4. | Бег по дистанции  (70-80м).Финиширование. | Повторение техники низкого старта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).ОРУ. Специальные беговые упражнения,  Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. |
| 5. | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. | Повторение техники низкого старта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |
| 6. | Бег 60 м на результат.  Специальные беговые упражнения | Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Применяют прыжковые упражнения. |
| 7. | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение  техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.. |
| 8. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. | Повторение  техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов,  метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провеститестирование по подтягиванию. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют прыжок  в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. |
| 9. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. | Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговы упражнения | Выполняют прыжок  в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. |
| 10 | Прыжок в длину на результат. | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |
| 11 | Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».  Правила соревнований. Развитие выносливости.Провести тестирование – бег (1000м). | Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».  Правила соревнований. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуаль-ный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |
| 12 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта». | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».  Правила соревнований. Развитие выносливости. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); |
| 13 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. | 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. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  Соблюдают правила безопасности. |
| 14 | Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование -  поднимание туловища за 30 сек. | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование -  поднимание туловища за 30 сек. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер-шенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 15 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.Тестирование – наклон вперед, стоя… | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.Провести тестирование – наклон вперед, стоя… | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 16 | Техника  броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. |
| 17 | Личная защита. Учебная игра. | Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствова-ние физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствова-ние физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. |
| 18 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | Совершенствова-ние сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 19 | Техника  броска  двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 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. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 21 | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями | Ознакомиться с правиламисоблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо-ровительные мероприятия, подвижные игры |
| 22 | ИОТ при проведении  занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-ционных способностей. Повторить  технику  безопасности  по волейболу. Играть  по упрошенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.  Развитие координа-ционных способностей. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
| 23 | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | Повторить  комбинации из разученных перемещений.Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.  Развитие координа-ционных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 24 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Повторить  комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Уметь демонстриро-вать технику приема и передачи мяча |
| 25 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.  Нижняя прямая подача, прием подачи. | Совершенство-вать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.  Нижняя прямая подача, прием подачи. | Осуществлять судейство игры.  Демонстриро-вать технику передачи мяча двумя руками сверху. |
| 26 | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку Совершенство-вать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.  Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 27 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенство-вать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. |
| 28 | ИОТ  при  проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | Повторить пра-вила поведения при  проведении занятий по гим-настике.Разучить выполнение ко-манды «Прямо!», повороты напра-во, налево в движении, техни-ку выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 29 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 30 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). |
| 31 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). |
| 32 | Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы.ОРУ с гимнастической палкой. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. | Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). |
| 33 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.  Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | Уметь демонстриро-вать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом  в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. |
| 34 | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упражнений, учитывающих индивидуаль-ные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; |
| 35 | Строевые упражнения.  Совершенствование техники  опорного прыжка. | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. |
| 36 | Опорный прыжок. ОРУ с мячами. | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) |
| 37 | Опорный прыжок. Эстафеты. | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. |
| 38 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) |
| 39 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. | Оценить выполнение техники прыжкаспособом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь демонстриро-вать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. |
| 40 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. | Описывают технику акробатиче-ских упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений. |
| 41 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)Развитие координационных способностей. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений |
| 42 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 43 | Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упраж-нений, учитывающих индивидуаль-ные способ-ности и особенности, состояния здоровья |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Преодоление гимнастической полосы препятствий | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упраж-нений |
| 45 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | Выполнение на оценку акробатических элементов. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 46 | Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | Развитие координационных способностей. Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их в игровой деятельности |
| 47 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.  Личная защита. Учебная игра. | Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.  Личная защита. Учебная игра. | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, |
| 48 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности |
| 49 | ИОТ  при  проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | Ознакомить с правилами поведения при  проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км  со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. | Изучают ис-торию лыж-ного спорта. Соблюдают правила, что-бы избежать травм при ходьбе на лыжах. Пра-вила соблюде-ния личной гигиены во время и после занятий |
| 50 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. |
| 51 | Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника  прямого нападающего удара. | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, по-вышение функциональных возможностей организма. |
| 52 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.                  Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.  Прохождение дистанции 3 км                  Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 53 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажного хода.  Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. |
| 54 | Волейбол. Техника  прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Нижняя прямая подача, прием подачи.Игра по упрощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Уметь демонстриро-вать технику одновремен-ных ходов на учебном кругу. |
| 55 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.  Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 56 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 57 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 58 | Совершенствование техники  одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. |
| 59 | Оценка техники  одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | Оценка техники  одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные  отрезки  2-3 раза х 300 м. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. |
| 60 | Волейбол.  Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 61 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах  «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 62 | Техника спусков и подъемов на склонах.  Игра «С горки на горку». | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах.  Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах  «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 63 | Волейбол.  Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.  Игра. | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.  Игра. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); |
| 64 | Прохождение дистанции 2 км на результат.  Техника торможения и поворота «плугом». | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать  Технику торможения и поворота «плугом». | Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах  «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, по-вышение фун-кциональных возможностей организма |
| 65 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск  вдвоем». | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск  вдвоем». | Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах  « Спуск  вдвоем». Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств |
| 66 | Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия |
| 67 | Совершенствование техники спусков и подъемов. | Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом».  Развитие скоростной выносливости. | Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом».  Развитие скоростной выносливости. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
| 68 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 69 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения,   передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). | Совершенствовать сочетание приемов ведения,   передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта |
| 70 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Коньковый ход.  Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта |
| 71 | Совершенствование техники конькового хода. | Совершенствование техники конькового хода. | Коньковый ход.  Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 72 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | Совершенствование техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(*2 х 2,     3 х 3, 4 х 4).Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 73 | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Разучить комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 74 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,умением ис-пользовать их игровой деятельности; |
| 75 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. | Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 76 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок.  Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. | Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенство-вать бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 78 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. | Разучить комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. |  |
| 79 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения Провести игру по упрощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 80 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 81 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | Совершенство-вать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 82 | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Совершенство-вать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам. | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 83 | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. | Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку.Провести игру по упрощенным правилам. | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного напа-дения. Игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 84 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 85 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места. | Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенство-вать  технику штрафного броска. | Сочетание приемов передвижений и остановок.  Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности |
| 86 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 87 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв  (2x1,3 х 2)*.* | Разучить быстрый прорыв  (2x1,3 х 2)*.*Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2). | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 88 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 89 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв  (2x1,3 х 2)*.* | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв  (2x1,3 х 2)*.* | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2). | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 90 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  Тестирование – наклон вперед, стоя | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  Провести тестирование – наклон вперед, стоя | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 91 | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Тестирование -  поднимание туловища. | Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Провести тестирование – поднимание туловища. | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности |
| 92 | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Тестирование – прыжок в длину с места. | Совершенствовать быстрый прорыв(3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Провести тестирование – прыжок в длину с места. | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные меропри-ятия, подвиж-ные игры) |
| 93 | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра.Тестирование – подтягивание. | Разучить быстрый прорыв (4 х 2). Провести  учебную игру, провести тестирование – подтягивание. Учебная игра. | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 94 | ИОТ  при проведении занятий по легкой атлетике.  Техника спринтерского бега. | 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). | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. |
| 95 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Повторить технику низкого  старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 96 | Бег по дистанции (70-80м),Финиширование.  Тестирование - бег 30м. | Повторение техники бегаг по дистанции (70-80м),Финиширование.  Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. |
| 97 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. | Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м |
| 98 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств |
| 99 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. | Совершенство-вать  метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма |
| 100 | Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 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). | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)*на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма |
| 101 | Оценка метания мяча *(150 г)*на дальность с 5-6 шагов. | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Метание мяча *(150 г)*на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, |
| 102 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов.  Специальные беговые упражнения. | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов.  Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)*на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 8 – 9  классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Пособия для учащихся:**

     Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая  культура". Учебник для учащихся  5-7  классов  и  8-9  классов.

**Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

 - Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин.  - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред.                 Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный чакон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

-  Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель-ива РФ от 04.10.2000 г. № 751;

-  базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

-  Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

http://zdd.1september.ru/ - газета  "Здоровье  детей"

http://spo.1september.ru/ - газета  "Спорт  в  школе"

 http://www.sportreferats.narod.ru/   Рефераты на спортивную тематику.

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm -  Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль  педагогических идей  «Открытый  урок»

