1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха, М.Я.Веленского «Рабочие программы. Физическая культура 5-9 классы», М. «Просвещение» 2012г.и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений.

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач:***

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

\* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой дея­тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**3. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА ФИЗИЧСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличе­ние двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю). 5класс-102ч, 6класс-102ч, 7класс-102ч, 8класс -102ч, 9класс-102ч.

 *В программу внесены изменения*: Авторская программа рассчитана на 35 учебных недель, но согласно Учебному плану МОУ Луценковская СОШ продолжительность учебного года составляет 34 недели, поэтому программный материал будет реализован за счёт уплотнения по отдельным темам. В течение учебного года возможно изменение количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением уроков в расписании с дополнительными праздничными днями и другими особенностями функционирования образовательного учреждения.

 В связи с недооснащением обшеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования *невозможна реализация* стандарта общего образования программы по разделу «плавание» и «гандбол». В связи с этим разделы в планирование программного материала не включаются.

 Вариативная часть отводится на проведение народной игры «Русская лапта» спланирована на основе программы, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту - авторы-составители: Костарев А.Ю., Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев. «Русская лапта. Примерная программа спортивной подго­товки для детско-юношеских спортивных школ, специализи­рованных детско-юношеских школ олимпийского резерва; школ высшего спортив­ного мастерства». - М.: Советский спорт, 2006.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программногоматериала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **1.** | **Базовая часть** | 75 | 75 | 81 | 84 | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | - | - | 6 | 9 | 9 |
| **2.** | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 21 | 18 | 18 |
| 2.1 | Русская лапта | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 |
| 2.2 | Баскетбол | 3 | 3 | - | - | - |
| 2.3 | Волейбол | 8 | 8 | 3 | - | - |
|  | Итого: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Для реализации программного содержания в основной школе в учебном процессе используется учебник:**

М.Я.Веленский « Физическая культура. 5-6-7 классы» , М. Просвещение, 2014, В.И.Лях « Физическая культура. 8-9 классы» , М. Просвещение, 2014.

**4.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ** **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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 соблюдением 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; проявлять активность, 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.

**Предметные результаты**

Восновной 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;

о 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.

**5.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5-9 КЛАССЫ**

 ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

* **История физической культуры.** Олимпийские игры 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 туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
* **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
* Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
* Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
* Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
* Адаптивная физическая культура.
* Спортивная подготовка.
* Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка.
* **Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.
* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
* Восстановительный массаж.
* 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.
* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
* Планирование занятий физической подготовкой.
* Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
* Организация досуга средствами физической культуры.
* **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
* Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
* Измерение резервов организма и состояния здоровья 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.
* **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**
* ***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Ритмическая гимнастика (девочки).
* Опорные прыжки.
* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
* Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
* ***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения.
* Прыжковые упражнения.
* Метание малого мяча.
* ***Кроссовая подготовка*** длительный бег на выносливость
* ***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.
* *Волейбол.* Игра по правилам.

.**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

* **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.
* ***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
* ***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
* ***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**6. Тематическое планирование С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | Тип урока | Содержания урока | Основные виды учебной деятельности | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |
| Спринтер-ский бег, эстафетныйбег (5 ч) | Изучениенового материала**1** | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». *Инструктаж по ТБ. Зарождение Олимпийских игр древности.* |  Бегают с максимальной скоростью с низкого старта*(60 м)* | Текущий | Комплекс 1Стр 8учебника |  |  |
| Совершенствования**2** | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростныхвозможностей. Круговая эстафета. *Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье* | Бегают с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**3** | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.  | Бегают с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| *.* | Совершенствования**4** | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. *Возрождение Олимпийских игр.* | Бегают с максимальной скоростью с низкого старта*(60 м)* | Текущий | Комплекс 1Стр 9учебника |  |  |
| Учетный**5** | Бег на результат *(60 м). С*пециальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»**Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО (бег на короткие дистанции)** | Бегают с максимальной скоростью с низкого старта*(60 м)* | *Бег 60 м:*м.: «5» – 10,2 с.;«4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжокв длину. Метание малого мяча (5 ч) | Урок-игра, соревнование**6** | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. *Олимпийское движение в России (СССР)* | прыгают в длину с разбега; метают мяч в горизонтальную цель | Текущий | Комплекс 1Стр 11учебника |  |  |
|  | Комбинированный**7** | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. **Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО (прыжки)** |  прыгают в длину с разбега; метают мяч в вертикальную цель | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования**8** | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. *Выдающиеся достижения отечественных Олимпийцев.* | прыгают в длину с разбега; метают мяч в вертикальную цель | Текущий | Комплекс 1Стр 11учебника |  |  |
| Урок-игра, соревнование**9** | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | прыгают в длину с разбега; метают мяч в вертикальную цель | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный**10** | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств**Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО (метание)** |  прыгают в длину с разбега; метают мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длинус разбега | Комплекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Изучениенового материала**11** | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».  | бегают на дистанцию 1000 м | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**12** | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» |  бегают на дистанцию 1000 м *(на результат)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

**Спортивные игры – лапта (6 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лапта | Изучениенового материала**13** | *Правила ТБ.* *Правила игры лапта*. Стойки и перемещения. Ловля и передача малого мяча. Игра лапта. | Выполняют передачи и ловлю мяча на месте и в движении | Текущий | Правила ТБ |  |  |
| Комплексный**14** | *История возникновения и развития игры лапта*. Подача мяча битой. Игра лапта. | выполняют подачу мяча битой различным способом | Текущий |  |  |  |
| Урок-игра, соревнование**15** | Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание). Подача мяча битой. Игра лапта. | выполняют подачу мяча битой различным способом, бросок мяча по двигающейся цели | Текущий | Метание в цель |  |  |
|  | Комплексный**16** | Развитие координационных способностей. Тактические действия при игре в «городе». Игра лапта. | выполняют подачу мяча битой различным способом в зависимости от игровой ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**17** | Развитие координационных способностей. Тактические действия при игре в «поле». Игра лапта. | выполняют расстановку и перемещения в зависимости от ситуации при игре в поле | Текущий |  |  |  |
|  | Урок-игра, соревнование**18** | Оценка технических приемов игры. Игра лапта. | выполняют подачу мяча битой с наброса партнером, передачу и ловлю мяча в парах на месте и в движении. | Оценка техники ловли и передачи мяча в парах, подачи мяча после наброса партнером |  |  |  |

**Спортивные игры – баскетбол (12 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол(12 ч) | Изучениенового материала**19** | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. *Правила ТБ* *при игре в баскетбол* | играют в баскетбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Комплексный**20** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  играют в баскетбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**21** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Играют в баскетбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия в игре | Оценка техники стойки и передвиженийигрока | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный**22** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.*Режим дня и его содержание.* | Играют в баскетбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3Стр 42 уч |  |  |
|  | Комплексный**23** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | Играют в баскетбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**24** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  играют в баскетбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Изучениенового материала**25** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. *Рациональное питание, режим труда и отдыха.* | играют в баскетбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3Стр 47 уч |  |  |
|  | Комплексный**26** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  Играют в баскетбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направ-ления | Комплекс 3 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**27** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  играют в баскетбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия в игре | Оценка техники броска снизу в движении | Комплекс 3 |  |  |
|  | Изучениенового материала**28** | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  Играют в баскетбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**29** | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Играют в баскетбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия в игре | Оценкатехники броска одной рукой от плеча с места | Комплекс 3 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**30** | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | Играют в баскетбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

**Гимнастика 18ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Акробатика (6 ч) | Изучениенового материала**31** | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. *Правила ТБ. Влияние физических упражнений на основные системы организма.* |  выполняют кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2Стр 34 уч. |  |  |
| Комплексный**32** | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполняют кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**33** | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | выполняют кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**34** | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. *Первая помощь при травмах.* | выполняют кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2Стр 72уч |  |  |
| Комплексный**35** | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | выполняют кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| *.* | Урок-игра, соревнование**36** | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполняют кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполнения кувырков, стойкина лопатках | Комплекс 2 |  |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучениенового материала**37** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). **Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО** (**Развитие силовых способностей)*.*** *Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки*. Подвижная игра «Запрещенное движение» | выполняют комбинациюиз разученных элементов, выполняют строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2Стр 15 уч. |  |  |
| Комплексный**38** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». *Личная гигиена и гигиена занятий физическими упражнениями.* | выполняют комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2Стр 52учебника |  |  |
|  | Урок-игра, соревнование**39** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». **Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО** (Развитие силовых способностей) | выполняют комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**40** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | выполняют комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**41** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | Выполняют комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | Урок-игра, соревнование**42** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей |  выполняют комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Оценка техники выполнения висов. Подтяги-вания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р. | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок. Строевыеупражнения (6 ч) | Изучениенового материала**43** | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей |  выполняют опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**44** | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнув- шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | выполняют опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | Урок-игра, соревнование**45** | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | выполняют опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**46** | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. **Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО (тест на гибкость)** | Выполняют опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный **47** | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | выполняют опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**48** | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | выполняют опорный прыжок, выполняют строевые упражнения | Оценка техники выпол-нения опорного прыжка | Комплекс 2 |  |  |

**Лыжная подготовка (18ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  | 8 |
| Л.п. | Совершенствования**49** | *Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Приемы закаливания.*Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Игра «накат» | передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий | Стр.60 уч. |  |  |
| Изучениенового материала**50** | Одновременный двухшажный ход. Развитее выносливости. Игра «правильно применяй ход» | передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий | Правила ТБ |  |  |
| Урок- игра,соревнование**51** | Подвижные игры на снегу. Контроль техники попеременного двухшажного хода. | передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Оценка техники лыжного хода. |  |  |  |
| Комплексный**52** | Одновременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Игра «проскользи дальше» | передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**53** | Контроль одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Катание с горки. | делать переход с хода на ход | Оценка техники лыжного хода. | Катание сгорки |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**54** | Развитие скоростной выносливости.Эстафеты. Игры на лыжах.  | передвигаться на лыжах на скорости | Текущий | Катание сгорки |  |  |
|  | Комплексный**55** | Спуск в средней стойке. Подъем «елочкой»Игра «пятнашки на лыжах» | передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий | Катание сгорки |  |  |
|  | Комплексный**56** | Одновременные хода. Преодоление спусков и подъемов.Поворот в движении на спуске.Игра «салки» на лыжах. | передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий | Катание сгорки |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**57** | Развитие выносливости.Лыжная гонка 1км.**Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО** |  применять лыжные хода  | Текущий | Ходьба и бег1000м |  |  |
|  | Изучениенового материала**58** | Преодоление спусков и подъемов.Торможение «плугом» Развитие выносливости. |  применять лыжные хода  | Текущий | Ходьба и бег1000м |  |  |
|  | Изучениенового материала**59** | Контроль техники преодоления подъемов. Торможение «плугом» Развитие выносливости |  применять лыжные хода | Оценка техникилыжного хода | Ходьба и бег1000м |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**60** | Лыжная гонка 1км. Катание с горки.**Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО** |  применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни | Текущий | Ходьба и бег1000м |  |  |
|  | Совершенствования**61** | Торможение и поворот «плугом»Эстафеты с применением лыжных ходов по заданию. | передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**62** | Подъем «полуелочкой». Преодоление спусков и подъемов. | передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий | Ходьба и бег1000м |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**63** |  Круговая эстафета. Подвижные игры на лыжах. | передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий | Ходьба и бег1000м |  |  |
|  | Изучениенового материала**64** | Тактика лыжных гонок: использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и условий лыжни. Развитие выносливости. | применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни | Текущий | Ходьба и бег1000м |  |  |
|  | Изучениенового материала**65** | Контроль техники поворотов и торможений. Игра «лисий след» | применять лыжные хода  | Текущий | Ходьба и бег1000м |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**66** | Контроль результатов лыжной гонки. Катание с горки | передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Оценка результатов гонки на 1км |  |  |  |

**Спортивные игры – волейбол (17ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол(17ч) | Изучениенового материала**67** | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. *Техника безопасности при игре в волейбол**Здоровье и здоровый образ жизни.* | Играют в волейбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3Стр 40 уч. |  |  |
| Совершенствования**68** | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» |  играют в волейбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**69** | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б«Летучий мяч» |  Играют в волейбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия | Текущий.Оценка техники выполнения стойки и передвижений | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**70** |  |  |
|  | Комплексный**71** | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | играют в волейбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**72** | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями* | Играют в волейбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3Стр 67 учебника |  |  |
| Комплексный**73** |  |  |
| Комплексный**74** | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.**Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО (челночный бег)** | играют в волейбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | Комплекс 3 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**75** | Текущий |  |  |
| Комплексный**76** |  |  |
| Комплексный**77** | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Играют в волейбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**78** |  |  |
|  | Комплексный**79** | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.*Вредные привычки, допинг.* | Играют в волейбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия | Оценка техники приема мяча снизудвумяруками | Комплекс 3Стр 65учебника |  |  |
| Комплексный**80** | Текущий |  |  |
| Урок-игра, соревнование**81** | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  играют в волейбол по упрощенным правилам; выполняют правильно технические действия | Оценка техники нижней прямой подачи | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный**82** |  |  |
| Комплексный **83** |  |  |

**Спортивные игры – лапта (10ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лапта | Урок-игра, соревнование**84** | *Правила ТБ*. Стойки и передвижения игрока при игре в «поле» и «городе». Игра лапта.*.* | соблюдают правила ТБ, применяют в игре стойки и перемещения в зависимости от ситуации | Текущий | Стр 67 уч. |  |  |
| Совершенствования**85** | Развитие координационных способностей. Удар лаптой сбоку. Игра лаптаУчебная игра в лапту. | играют в лапту по правилам, применяют технические приемы игры | ТекущийТекущий | Правила ТБ |  |  |
| Совершенствования**86** |  |  |
| Урок-игра, соревнование**87** | Развитие координационных способностей. Удар лаптой сверху. Игра Лапта. | выполняют удар битой сверху после наброса мяча партнером | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования**88** | Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание) с места и в движении. Игра «салки с мячом», лапта | бросают мяч в цель с места и в движении | Текущий | Метание в цель |  |  |
|  | Совершенствования**89** | Контроль техники ударов. Игра лапта. | выполняют удар битой сверху и сбоку после наброса мяча партнером | Оценка техники ударов лаптой сбоку и сверху. |  |  |  |
|  | Урок- игра, соревнование**90** | Тактические действия в «поле» при ударе сверху. Учебная игра лапта. Развитие скоростных качеств. | выполняют расстановку и перемешения в зависимости от ситуации | Текущий | Бег на кор.дист. |  |  |
|  | Совершенствования**91** | Тактические действия в «поле» при ударе сбоку. Учебная игра лапта | Выполняют расстановку и перемешения в зависимости от ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**92** | Игра лапта. Подвижные игры с бегом | играют в лапту по правилам, применяют технические приемы  | Текущий |  |  |  |
|  | Урок-игра, соревнование**93** | Тактические действия при игре в «городе». Игра лапта | выполняют и выбирают способ удара в зависимости от ситуации. | Текущий |  |  |  |

**Легкая атлетика 9 ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч) | Комбинированный**94** | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. *Инструктаж по ТБ* | бегают с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования**95** | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | бегают с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**96** | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета *(передача палочки).* *Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма* | бегают с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | Учетный**97** | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. **Подготовка к сдаче норм ФСК ГТО (бег )** |  бегают с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | *Бег 60 м:*м.: «5» – 10,2 с.;«4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.;д.: «5» –10,4 с.;«4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжокв высоту. Метание малого мяча (3 ч) | Изучениенового материала**98** | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | Прыгают в высоту с разбега; метают малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2ч) | Урок-игра, соревнование**99** | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(отталкивание, переход планки).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | Прыгают в высоту с разбега; метают малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный**100** | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Прыгают в высоту с разбега; метают малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Изучение нового материала**101** | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | бегают на дистанцию 1000 м | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Урок-игра, соревнование**102** | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости |  бегают на дистанцию 1000 м (на результат) |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | № урока |  Содержания урока |  | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |
| Сприн-терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный**1** | Высокий старт *(15–30 м)*, стартовый разгон, бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. *Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега* | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный**2** | Высокий старт *(15–30 м).* Бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге. *Влияние физических упражнений на основные системы организма.* | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования**3** | Высокий старт *(15–30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования**4** | Высокий старт *(15–30 м).* Финиширование. Бег *(3* × *50 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный**5** | Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. *Правила соревнований в спринтерском беге* | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.;«4» – 10,8 с.;«3» – 11,2 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжокв длину способом «согнувноги». Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный**6** | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1* × *1)* с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. *Терминология прыжков в длину* | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный**7** | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. *Терминология метания* | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбинированный**8** | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. *Правила соревнований в прыжках* | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный**9** | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. *Правила соревнований в прыжках* | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный**10** | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. *Правила соревнований в метании* | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель | Комплекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный**11** | Бег *(1000 м)*. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливостию. *Олимпийское движение.* | ***Уметь:*** пробегать среднюю беговую дистанцию | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный**12** | М.: «5» – 5,00 мин; «4» – 5,30 мин; «3» – 6,00 мин; д.: «5» – 5,30 мин; «4» – 6,00 мин;«3» – 6,20 мин |  |  |

**Спортивные игры – русская лапта (6 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лапта | Изучениенового материала**13** | *Правила ТБ.* Правила игры лапта. Стойки и перемещения. Ловля и передача малого мяча. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять передачи и ловлю мяча на месте и в движении | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**14** | История возникновения и развития игры лапта. Подача мяча битой. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой различным способом | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**15** | Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание). Подача мяча битой. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой различным способом, бросок мяча по двигающейся цели | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**16** | Развитие координационных способностей. Тактические действия при игре в «городе». Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой различным способом в зависимости от игровой ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**17** | Развитие координационных способностей. Тактические действия при игре в «поле». Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять расстановку и перемещения в зависимости от ситуации при игре в поле | Текущий |  |  |  |
|  | Учетный**18** | Оценка технических приемов игры. Игра русская лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой с наброса партнером, передачу и ловлю мяча в парах на месте и в движении. | Оценка техники ловли и передачи мяча в парах, подачи мяча после наброса партнером |  |  |  |

**Спортивные игры – баскетбол (12 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол(12 ч) | Изучениенового материала**19** | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбинированный**20** | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**21** | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. *Оказание первой помощи при травмах и ушибах.* | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**22** | Оценка техники ведения мяча с изменением направ-ления и высоты отскока |  |  |
| Комбинированный**23** | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**24** | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Изучениенового материала**25** | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра *(2* × *2, 3* × *3)*. Развитие координационных способностей. Терминология б/б | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**26** | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра *(2* × *2*,*3* × *3).* Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**27** | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра *(2* × *2, 3* × *3)*. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбинированный**28** | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра *(2* × *2, 3* × *3).* Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий. Оценка тех-ники броска мяча одной рукой от плечав движении после ловли мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**29** |  |  |
| Комбинированный**30** | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра *(2* × *2, 3* × *3)*. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

**Гимнастика 18ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Изучениенового материала**31** | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. *Правила ТБ. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**32** | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**33** | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью)*. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**34** | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью)*. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования**35** | Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный**36** | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на рас-стояние 4 м, 5 м, 6 м | Комплекс 2 |  |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучениенового материала**37** | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**38** | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. *Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей* | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**39** | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**40** | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**41** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учетный**42** | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Оценка техники выполнения упражнений | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок, строевыеупражнения(6 ч) | Изучениенового материала**43** | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. *Здоровье и здоровый образ жизни* | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**44** | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**45** | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**46** | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**47** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный**48** | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5–6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Оценка техники опорного прыжка | Комплекс 2 |  |  |

**Лыжная подготовка (18ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Л.п. | Совершенствования**49** | *Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Приемы закаливания.*Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Игра «накат» | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий | Стр.58 уч. |  |  |
| Изучениенового материала**50** | Одновременный двухшажный ход. Развитее выносливости. Игра «правильно применяй ход» | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
| Урок- игра,соревнование**51** | Подвижные игры на снегу. Контроль техники попеременного двухшажного хода. | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Оценка техники лыжного хода. |  |  |  |
| Комплексный**52** | Одновременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. Игра «проскользи дальше» | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**53** | Контроль одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Катание с горки. | *Уметь*: делать переход с хода на ход | Оценка техники лыжного хода. |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**54** | Развитие скоростной выносливости.Эстафеты. Игры на лыжах.  | *Уметь*: передвигаться на лыжах на скорости | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**55** | Торможение «плугом». Спуск в средней стойке. Подъем «елочкой»Игра «пятнашки на лыжах» | Уметь: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Оценка техники лыжного хода. |  |  |  |
|  | Комплексный**56** | Одновременные хода. Преодоление спусков и подъемов.Торможение и поворот «плугом»Поворот в движении на спуске.Игра «салки» на лыжах. | Уметь: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**57** | Развитие выносливости.Лыжная гонка 1км. | *Уметь*: применять лыжные хода  | Текущий |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**58** | Преодоление спусков и подъемов.Торможение и поворот «плугом» Развитие выносливости. | *Уметь*: применять лыжные хода  | Текущий |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**59** | Контроль техники преодоления подъемов, торможения «плугом». Развитие выносливости. | *Уметь:* применять лыжные лыжни | Оценка техникилыжного хода |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**60** | Лыжная гонка 1км. Катание с горки | *Уметь*: применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**61** | Торможение и поворот «упором». Эстафеты с применением лыжных ходов по заданию. | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**62** | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Эстафеты с применением лыжных ходов по заданию. | *Уметь:* передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**63** |  Круговая эстафета. Подвижные игры на лыжах. | *Уметь:* передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**64** | Тактика лыжных гонок: использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и условий лыжни. Развитие выносливости. | *Уметь:* применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни | Текущий |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**65** | Контроль техники поворотов и торможений. Игра «лисий след» | *Уметь:* применять лыжные хода  | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**66** | Контроль результатов лыжной гонки. Катание с горки | *Уметь:* передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Оценка результатов гонки на 1км |  |  |  |

**Спортивные игры – волейбол (17ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол(17 ч) | Изучениенового материала**67** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. *Психологические особенности возрастного развития* | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**68** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования**69** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра волейбол.  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**70** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**71** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования**72** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный**73** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный**74** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный**75** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумяруками сверху в парах | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**76** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**77** |  |  |
| Комплексный**78** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение *(6–0)*. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**79** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования**80** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**81** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**82** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования**83** | Комбинация из разученных элементов передвижений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения)*. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

**Спортивные игры – русская лапта (10ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лапта | Совершенствования**84** | *Правила ТБ*. Стоки и передвижения игрока при игре в «поле» и «городе». Игра лапта. | *Уметь:* соблюдать правила ТБ, применять в игре стойки и перемещения в зависимости от ситуации | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования**85** | Развитие координационных способностей. Удар лаптой сбоку. Игра лаптаУчебная игра в лапту. | *Уметь:* играть в лапту по правилам, применять технические приемы игры | ТекущийТекущий |  |  |  |
| Урок- игра**86** |  |  |
| Совершенствования**87** | Развитие координационных способностей. Удар лаптой сверху. Игра Лапта. | *Уметь:* выполнять удар лаптой сверху после наброса мяча партнером | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования**88** | Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание) с места и в движении. Игра «салки с мячом», лапта | *Уметь:* бросать мяч в цель с места и в движении | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра, соревнование**89** | Контроль техники ударов. Игра лапта. | *Уметь:* выполнять удар лаптой сверху и сбоку после наброса мяча партнером | Оценка техники ударов лаптой сбоку и сверху. |  |  |  |
|  | Совершенствования**90** | Тактические действия в «поле» при ударе сверху. Учебная игра лапта. Развитие скоростных качеств. | *Уметь:* выполнять расстановку и перемешения в зависимости от ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**91** | Тактические действия в «поле» при ударе сбоку. Учебная игра лапта | *Уметь:* выполнять расстановку и перемешения в зависимости от ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра, соревнование**92** | Русская лапта. Подвижные игры с бегом | *Уметь:* играть в лапту по правилам, применять технические приемы  | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**93** | Тактические действия при игре в «городе». Игра лапта | *Уметь:* выполнять и выбирать способ удара в зависимости от ситуации. | Текущий |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика (9 ч)** |
| Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный**94** | Высокий старт *(15–30 м).* Стартовый разгон, бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. *Инструктаж по ТБ.* Определение результатов в спринтерском беге | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбинированный**95** | Высокий старт *(15–30 м).* Бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования**96** | Высокий старт *(15–30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования**97** | Высокий старт *(15–30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный**98** | Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» –10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.;«4» – 10,8 с.;«3» – 11,2 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжокв высоту.Метание малогомяча (4 ч)  | Комбинированный**99** | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. *Правила соревнований по прыжкам в высоту* | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбинированный**100** | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. *Правила соревнований в метании мяча* | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный**101** | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценкатехники метания мяча | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный**102** | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высотус разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Оценка техники прыжка  | Комплекс 4 |  |  |

**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Разделы | № урока | Содержания урока | Основные виды учебной деятельности | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Сприн-терский бег, эстафетный бег (4 ч) | Вводный**1** | Высокий старт *(20–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. *Инструктаж по ТБ.* Игра «пятнашки» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования**2** | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. *Влияние физических упражнений на основные системы организма.* Игра «перебежка с выручкой» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1Стр.34 уч. |  |  |
| Совершенствования**3** | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью*(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  | Учетный**4** | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Игра «догони пару» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» – 9,5 с.;«4» – 9,8 с.;«3» – 10,2 с.;д.: «5» – 9,8 с.;«4» – 10,4 с.;«3» – 10,9 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжокв длинуспособом«согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный**5** | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. *Правила соревнований по прыжкам в длину.*Игра «прыгуны и пятнашки» | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный**6** | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. *Правила соревнований по метанию.*Игра «салки с мячом» | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный**7** | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.Эстафеты с прыжками. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный**8** | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.Игра «лапта» | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5» – 360 см; «4» – 340 см; «3» –320 см; д.: «5» – 340 см;«4» – 320 см;«3» –300 см | Комплекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный**9** | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. *Олимпийское движение.* | ***Уметь:*** пробегать 1500 м | Без учета времени | Комплекс 1Стр.8 уч. |  |  |
| Комбинированный**10** |  |  |

**Спортивные игры – русская лапта (8ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лапта | Изучениенового материала**11** | *Правила ТБ.* Правила игры лапта. Ловля и передача малого мяча. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять передачи и ловлю мяча на месте и в движении | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**12** | История возникновения и развития игры лапта. Подача мяча битой. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой различным способом | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**13** | Развитие координационных способностей. Подача мяча битой, передачи и ловля мяча. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять передачи и ловлю мяча на месте и в движении | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**14** | Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание). Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять бросок мяча по двигающейся цели | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**15** | Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание). Подача мяча битой. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой различным способом, бросок мяча по двигающейся цели | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**16** | Развитие координационных способностей. Тактические действия при игре в «городе». Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой различным способом в зависимости от игровой ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**17** | Развитие координационных способностей. Тактические действия при игре в «поле». Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять расстановку и перемещения в зависимости от ситуации при игре в поле | Текущий |  |  |  |
|  | Учетный**18** | Оценка технических приемов игры. Игра русская лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой с наброса партнером, передачу и ловлю мяча в парах на месте и в движении. | Оценка техники ловли и передачи мяча в парах, подачи мяча после наброса партнером |  |  |  |

**Спортивные игры – баскетбол (9ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол(9 ч) | Изучениенового материала**19** | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**20** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбинированный**21** |  Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. *Правила баскетбола. Правила ТБ*. |  |  |  |  |  |
| Комбинированный**22** | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. *Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления* | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**23** | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбинированный**24** | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**25** |  |  |
| Изучениенового материала**26** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**27** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1).* Учебная игра. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

**Гимнастика 18ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Разучивание нового материала**28** | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. *Инструктаж по ТБ. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2Стр.67 уч. |  |  |
| Совершенствование**29** |  |  |
| Совершенствование**30** |  |  |
| Комплексный**31** | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**32** |  |  |
| Учетный**33** | Оценка техники выполненияакробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6–5–3) |  |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Разучивание нового материала**34** | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствование**35** | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. *Значение гимнастических упражнений для развития гибкости* | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование**36** | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование**37** | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование**38** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учетный**39** | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8–6–3 р.;д.: 19–15–8 р. | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок(6 ч) | Разучивание нового материала**40** | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.*Здоровье и здоровый образ жизни.* | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2Стр. 40 уч. |  |  |
| Совершенствование**41** |  |  |
| Совершенствование**42** |  |  |
| Совершенствование**43** |  |  |
| Совершенствование**44** | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный**45** | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты.  | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения | Комплекс 2 |  |  |

**Единоборства (6 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Единоборства | Изучениенового материала**46** | *Правила ТБ на занятиях единоборствами. Виды единоборств*. Стойки и перемещения. Приемы борьбы за предмет. Игра «вызов номеров».  *Оказание первой помощи при травмах и ушибах.* | Уметь: соблюдать правила ТБ | Текущий | Стр.72Уч. |  |  |
| Изучениенового материала**47** | *Влияние занятий единоборствами на организм.* Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «бой петухов» | *Уметь*: применять приемы борьбы за выгодное положение | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования**48** | Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с единоборствами. | *Уметь:* применять изученные приемы в играх и соревнованиях | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**49** | Самостраховка при падениях. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Игра «вызов номеров» | *Уметь*: приемы самостраховки при падениях | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**50** |  Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Перетягивание каната. Развитие силовых качеств. | ***Уметь:***Освобождаться от захватов за руки и туловище | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**51** | Развитие координационных способностей. Игры с единоборствами: выталкивание из круга, перетягивание в парах, учебные поединки*. Гигиена борца*. *Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.* | *Уметь:* применять изученные приемы в играх и соревнованиях | Текущий | Стр.52Уч. |  |  |

**Лыжная подготовка (18ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Л.п. | Совершенствования**52** | *Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Приемы закаливания.*Попеременный и одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий | Стр.58 уч. |  |  |
| Изучениенового материала**53** | Одновременный бесшажный ход. Развитее выносливости. Игра «правильно применяй ход» | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
| Урок- игра,соревнование**54** | Подвижные игры на снегу. | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**55** | Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой», спуск с поворотом. Игра «проскользи дальше» | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**56** | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Катание с горки. | *Уметь*: делать переход с хода на ход | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**57** | Развитие скоростной выносливости.Эстафеты на лыжах. Контроль попеременного двухшажного хода | *Уметь*: передвигаться на лыжах на скорости | Оценка техники лыжного хода. |  |  |  |
|  | Комплексный**58** | Торможение и поворот «плугом»Эстафеты на одной лыже. Контроль одновременного бесшажного хода.Игра «лыжники на места» | Уметь: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Оценка техники лыжного хода. |  |  |  |
|  | Комплексный**59** | Одновременные хода. Преодоление спусков и подъемов.Торможение и поворот «плугом»Поворот в движении на спуске.Игра «салки» на лыжах. | Уметь: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**60** | Контроль техники преодоления спусков.Лыжная гонка 1км. | *Уметь*: применять лыжные хода  | Оценка техникилыжного хода |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**61** | Преодоление спусков и подъемов.Торможение и поворот «плугом» Развитие выносливости. | *Уметь*: применять лыжные хода в зависимости от рельефа | Текущий |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**62** | Контроль техники преодоления подъемов. Развитие выносливости. | *Уметь:* применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни | Оценка техникилыжного хода |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**63** | Лыжная гонка 3км. Катание с горки | *Уметь*: применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**64** | Попеременные хода. Преодоление спусков и подъемов. Эстафеты с применением лыжных ходов по заданию. | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**65** | Одновременные хода. Преодоление спусков и подъемов. Эстафеты с применением лыжных ходов по заданию. | *Уметь:* передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**66** |  Круговая эстафета. Подвижные игры на лыжах. | *Уметь:* передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**67** | Тактика лыжных гонок: использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости. | *Уметь:* применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни | Текущий |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**68** | Тактика лыжных гонок: использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и условий лыжни. Развитие выносливости | *Уметь:* применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**69** | Контроль результатов лыжной гонки. Катание с горки | *Уметь:* передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Оценка результатов гонки на 3км |  |  |  |

**Спортивные игры – волейбол (12ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол(12 ч) | Прохождение нового материала**70** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования**71** | Игра по упрощенным правилам. *Техника безопасности на уроках. Психологические особенности возрастного развития.* |  |  | Стр.21 уч. |  |  |
| Комплексный**72** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**73** |  |  |
| Совершенствования**74** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный**75** | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку |  |  |
| Совершенствования**76** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**77** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |
| Комплексный**78** | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**79** | Текущий |  |  |
| Совершенствования**80** | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**81** |  |  |

**Спортивные игры – русская лапта (10ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лапта | Совершенствования**82** | *Правила ТБ*. Стоки и передвижения игрока при игре в «поле» и «городе». Игра лапта. | *Уметь:* соблюдать правила ТБ, применять в игре стойки и перемещения в зависимости от ситуации | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования**83** | Развитие координационных способностей. Удар лаптой сбоку. Игра лаптаУчебная игра в лапту. | *Уметь:* играть в лапту по правилам, применять технические приемы игры | ТекущийТекущий |  |  |  |
| Урок- игра**84** |  |  |
| Совершенствования**85** | Развитие координационных способностей. Удар лаптой сверху. Игра Лапта. | *Уметь:* выполнять удар лаптой сверху после наброса мяча партнером | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования**86** | Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание) с места и в движении. Игра «салки с мячом», лапта | *Уметь:* бросать мяч в цель с места и в движении | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра, соревнование**87** | Контроль техники ударов. Игра лапта. | *Уметь:* выполнять удар лаптой сверху и сбоку после наброса мяча партнером | Оценка техники ударов лаптой сбоку и сверху. |  |  |  |
|  | Совершенствования**88** | Тактические действия в «поле» при ударе сверху. Учебная игра лапта. Развитие скоростных качеств. | *Уметь:* выполнять расстановку и перемешения в зависимости от ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**89** | Тактические действия в «поле» при ударе сбоку. Учебная игра лапта | *Уметь:* выполнять расстановку и перемешения в зависимости от ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра, соревнование**90** | Русская лапта. Подвижные игры с бегом | *Уметь:* играть в лапту по правилам, применять технические приемы  | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**91** | Тактические действия при игре в «городе». Игра лапта | *Уметь:* выполнять и выбирать способ удара в зависимости от ситуации. | Текущий |  |  |  |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| Сприн-терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный**92** | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. *Инструктаж по ТБ.* Игра «сали» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования**93** | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции*(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Игра «догони пару» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования**94** | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Игра «пятнашки» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования**95** | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. *Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.* Игра «салки» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Учетный**96** | Бег на результат *(60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.Игра лапта. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» – 9,5 с.;«4» – 9,8 с.;«3» – 10,2 с.;д.: «5» – 9,8 с.;«4» – 10,4 с.;«3» – 10,9 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжокв высоту. Метание малого мяча (5 ч) | Комбинированный**97** | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «прыгуны и пятнашки» | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мячна дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный**98** |  |  |
|  | Комбинированный**99** | Развитие скоростно-силовых качеств. *Правила соревнований по прыжкам*.Игра «прыгуны и пятнашки» |  | Оценка техники прыжка в длину | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный**100** | Оценка техники метания мяча с разбега | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный**101** | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча*(150 г)* на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. *Правила соревнований по метанию*. Игра «салки с мячом» | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мячна дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность:м.: «5» – 35 м;«4» – 30 м;«3» – 28 м;д.: «5» – 28 м;«4» – 24 м;«3» – 20 м | Комплекс 4 |  |  |
| Бег на средние дистанции (1 ч) | Комбинированный**102** | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. *Правила соревнований в беге на средние дистанции* | Уметь: пробегать 1500 м |  | Комплекс 4 |  |  |

**Тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Разделы | № урока | Содержания урока | Основные виды учебной деятельности | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Сприн-терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный**1** | Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон.Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Игра «пятнашки» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования**2** | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. *Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств*. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования**3** | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра «догони пару» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования**4** | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. *История возникновения и развития физической культуры.* Игра «салки» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1Стр 67Уч. |  |  |
| Учетный**5** | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра «салки с перебежкой» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | М.: «5» – 9,3 с.;«4» – 9,6 с.;«3» – 9,8 с.;д.: «5» – 9,5 с.;«4» – 9,8 с.;«3» – 10,0 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжокв длину способом «согнув ноги». Метание мяча(3 ч) | Комбинированный**6** | 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* | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный**7** | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Фаза полета. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «прыгуны и пятнашки» | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учетный**8** | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Игра «салки с мячом» | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | М.: 400, 380, 360 см; д.: 370, 340, 320 см | Комплекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный**9** | Бег *(1500 м – д., 2000 м – м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.*Физическая культура и олимпийское движение в России* | ***Уметь:*** пробегать дистанцию 1500 *(2000)* м | Текущий | Комплекс 1Стр79 уч. |  |  |
| Комбинированный**10** | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин;д.: 7,30, 8,00,8,30 мин |  |  |

**Спортивные игры – русская лапта (8ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лапта | Изучениенового материала**11** | *Правила ТБ*. Правила игры лапта. Ловля и передача малого мяча. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять передачи и ловлю мяча на месте и в движении | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**12** | *История возникновения и развития игры лапта.* Подача мяча битой. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой различным способом | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**13** | Развитие координационных способностей. Подача мяча битой, передачи и ловля мяча. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять передачи и ловлю мяча на месте и в движении | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**14** | Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание). Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять бросок мяча по двигающейся цели | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**15** | Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание). Подача мяча битой. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой различным способом, бросок мяча по двигающейся цели | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**16** | Развитие координационных способностей. Тактические действия при игре в «городе». Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой различным способом в зависимости от игровой ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**17** | Развитие координационных способностей. Тактические действия при игре в «поле». Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять расстановку и перемещения в зависимости от ситуации при игре в поле | Текущий |  |  |  |
|  | Учетный**18** | Оценка технических приемов игры. Игра русская лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой с наброса партнером, передачу и ловлю мяча в парах на месте и в движении. | Оценка техники ловли и передачи мяча в парах, подачи мяча после наброса партнером |  |  |  |

**Спортивные игры – баскетбол (9ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол(9 ч) | Комбинированный**19** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. *Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие* | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**20** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбинированный**21** | 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. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техникиброска однойрукой от плечас места | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**22** | 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* × *2, 3* × *3, 4* × *4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**23** |  |  |
| Комбинированный**24** | 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. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**25** |  |  |
|  | Комбинированный**26** | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. *Олимпиады современности.* | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3Стр85 уч. |  |  |
| Комбинированный**27** |  |  |

**Гимнастика 18ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Акробатика,лазание (6 ч) | Изучениенового материала**28** | 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 | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**29** | 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. Развитие силовых способностей. *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений* | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2Стр 14Уч. |  |  |
| Комплексный**30** | 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 | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**31** | 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 | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**32** | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный**33** | Выполнение на оценку акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучениенового материала**34** | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | Совершенствования**35** | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**36** |  |  |
| Совершенствования**37** | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**38** |  |  |
| Учетный**39** | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. *Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.* | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | М.: 9–7–5 р.;д.: 17–15–8 р. | Комплекс 2Стр18 уч. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Опорный прыжок. Строевыеупражнения (6 ч) | Изучениенового материала**40** | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. *Прикладное значение гимнастики*. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**41** | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**42** | 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 | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**43** |  |  |
| Совершенствования**44** |  |  |
| Учетный**45** | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом | Оценка техники опорного прыжка | Комплекс 2 |  |  |

**Единоборства (9ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Единоборства | Изучениенового материала**46** | Правила ТБ на занятиях единоборствами. Виды единоборств. Приемы борьбы за предмет. Игра «вызов номеров». *Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.* | Уметь: соблюдать правила ТБ | Текущий | Стр.50Уч. |  |  |
| Изучениенового материала**47** | Влияние занятий единоборствами на организм. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «бой петухов» | *Уметь*: применять приемы борьбы за выгодное положение | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования**48** | Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с единоборствами. | *Уметь:* применять изученные приемы в играх и соревнованиях | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**49** | Самостраховка при падениях. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Игра «вызов номеров» | *Уметь*: приемы самостраховки при падениях | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**50** | Оказание первой помощи при травмах. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Перетягивание каната. | ***Уметь:***Освобождаться от захватов за руки и туловище | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**51** | Развитие координационных способностей. Игры с единоборствами: выталкивание из круга, перетягивание в парах, учебные поединки. *Гигиена борца*. *Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.* | *Уметь:* применять изученные приемы в играх и соревнованиях | Текущий | Стр.42Уч. |  |  |
|  | Совершенствования**52** | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Борьба в «партере». Учебные поединки | ***Уметь:***Выполнять приемы борьбы в партере | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**53** | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Борьба в стойке. Учебные поединки. Игра «регби» | ***Уметь:***Выполнять приемы борьбы в стойке | Текущий |  |  |  |
|  | Учетный**54** | Контроль техники приемов борьбы. Игра «бой всадников» | ***Уметь:***Бороться в партере, освобождаться от захватов за руки и туловище | Оценка техники борьбы в партере, захватов за руки и туловище, освобождения от захватов. |  |  |  |

**Лыжная подготовка (18ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Л.п. | Совершенствования**55** | *Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой.* *Приемы закаливания.*Попеременный и одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
| Изучениенового материала**56** | Одновременный одношажный ход. Развитее выносливости. Игра «правильно применяй ход» | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
| Урок- игра,соревнование**57** | Контроль техники попеременного двухшажного хода. Регби на снегу. | *Уметь*: применять попеременный двухшажный ход | Оценка техникилыжного хода |  |  |  |
| Комплексный**58** | Одновременный бесшажный ход.Игра «проскользи дальше» | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**59** | Одновременные хода. Развитие выносливости. Катание с горки. | *Уметь*: делать переход с хода на ход | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**60** | Развитие скоростной выносливости.Эстафеты на лыжах. | *Уметь*: передвигаться на лыжах на скорости | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**61** | Преодоление спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом»Эстафеты на одной лыже. | Уметь: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**62** | Преодоление спусков и подъемов.Торможение и поворот «плугом»Поворот в движении на спуске.Игра «салки» на лыжах. | Уметь: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**63** | Контроль техники одновременных ходов.Лыжная гонка 1км. | *Уметь*: применять лыжные хода  | Оценка техникилыжного хода |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**64** | Тактика лыжных гонок: использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости. | *Уметь*: применять лыжные хода в зависимости от рельефа | Текущий |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**65** | Тактика лыжных гонок: использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и условий лыжни. Развитие выносливости. | *Уметь:* применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**66** | Лыжная гонка 3км. Катание с горки | *Уметь*: применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**67** | Попеременные хода. Преодоление спусков и подъемов. Эстафеты с применением лыжных ходов по заданию. | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**68** | Одновременные хода. Преодоление спусков и подъемов. Эстафеты с применением лыжных ходов по заданию. | *Уметь:* передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**69** | Контроль техники преодоления спусков и подъемов. Круговая эстафета. | *Уметь:* преодолевать спуски и подъемы | Оценка техники подъемов и спусков |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**70** | Одновременный одношажный коньковый ход. «Салки» на лыжах | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**71** | Одновременный двухшажный коньковый ход. «Салки» на лыжах | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**72** | Контроль результатов лыжной гонки. Катание с горки | *Уметь:* передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Оценка результатов гонки на 3км |  |  |  |

**Спортивные игры – волейбол (9ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол(9 ч) | Освоениенового материала**73** | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. *Правила ТБ.* *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями* | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3Стр 25 уч. |  |  |
| Совершенствования**74** | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный**75** | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования**76** | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**77** |  |  |
| Совершенствования**78** | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**79** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбинированный**80** | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техникивладения мячом, нападающего удара | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**81** |  |  |

 **Спортивные игры – русская лапта (10ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лапта | Совершенствования**82** | *Правила ТБ.* Стоки и передвижения игрока при игре в «поле» и «городе». Игра лапта. | *Уметь:* соблюдать правила ТБ, применять в игре стойки и перемещения в зависимости от ситуации | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования**83** | Развитие координационных способностей. Удар лаптой сбоку. Игра лаптаУчебная игра в лапту. | *Уметь:* играть в лапту по правилам, применять технические приемы игры | ТекущийТекущий |  |  |  |
| Урок- игра**84** |  |  |
| Совершенствования**85** | Развитие координационных способностей. Удар лаптой сверху. Игра Лапта. | *Уметь:* выполнять удар лаптой сверху после наброса мяча партнером | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования**86** | Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание) с места и в движении. Игра «салки с мячом», лапта | *Уметь:* бросать мяч в цель с места и в движении | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра, соревнование**87** | Контроль техники ударов. Игра лапта. | *Уметь:* выполнять удар лаптой сверху и сбоку после наброса мяча партнером | Оценка техники ударов лаптой сбоку и сверху. |  |  |  |
|  | Совершенствования**88** | Тактические действия в «поле» при ударе сверху. Учебная игра лапта. Развитие скоростных качеств. | *Уметь:* выполнять расстановку и перемешения в зависимости от ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**89** | Тактические действия в «поле» при ударе сбоку. Учебная игра лапта | *Уметь:* выполнять расстановку и перемешения в зависимости от ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра, соревнование**90** | Русская лапта. Подвижные игры с бегом | *Уметь:* играть в лапту по правилам, применять технические приемы  | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**91** | Тактические действия при игре в «городе». Игра лапта | *Уметь:* выполнять и выбирать способ удара в зависимости от ситуации. | Текущий |  |  |  |

**Легкая атлетика (11 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сприн-терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный**92** | 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. *Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность* | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4Стр 8 уч. |  |  |
| Комбинированный**93** | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. *Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств* | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный**94** | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный**95** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учетный**96** | Бег на результат *(60 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта | М.: «5» – 9,3 с.;«4» – 9,6 с.;«3» – 9,8 с.;д.: «5» – 9,5 с.;«4» – 9,8 с.;«3» – 10,0 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжокв высоту. Метание малогомяча (4 ч)Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный**97** | 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 | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный**98** | 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 | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метаниямяча на дальность:м.: 40–35–31 м;д.: 35–30–28 мМ.9.00, 9.30, 10.00Д.7.30, 8.00, 8.30 | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный**99** | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный**100** | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный**101** | Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости | Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный**102** |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Разделы | № урока | Содержания урока | Основные виды учебной деятельности | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Сприн-терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный**1** | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. *Инструктаж по ТБ*. Игра «пятнашки» | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | . |  |
| Совершенствования**2** | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Игра «догони пару». *История возникновения и развития физической культуры.* | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1Стр.67 уч. |  |  |
| Совершенствования**3** |  |  |
| Совершенствования**4** | Низкий старт *(до* *30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра «перебежка с выручкой» | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный**5** | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» – 8,6 с.;«4» – 8,9 с.;«3» – 9,1 с.; | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | д.: «5» – 9,1 с.;«4» – 9,3 с.;«3» – 9,7 с. |  |  |  |
| Прыжокв длину. Метание малого мяча (3 ч) | Комплексный**6** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. *История отечественного спорта*. Игра «прыгуны и пятнашки» | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный**7** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «прыгуны и пятнашки» | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 | . |  |
| Учетный**8** | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра лапта. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М.: 420–400– 380 см; д.: 380–360–340 см. Оценка техники метания мяча | Комплекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комплексный**9** | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра «бег за лидером» | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный**10** | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафеты с преодолением препятствий.*Физическая культура и олимпийское движение в России.* | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 2000 м | М.: 8,30–9,00–9,20 мин;д.: 7,30–8,30–9,00 мин | Комплекс 1Стр.79 уч. |  |  |

**Спортивные игры – русская лапта (8ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лапта | Изучениенового материала**11** | Правила ТБ. Правила игры лапта. Ловля и передача малого мяча. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять передачи и ловлю мяча на месте и в движении | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**12** | История возникновения и развития игры лапта. Подача мяча битой. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой различным способом | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**13** | Развитие координационных способностей. Подача мяча битой,передачи и ловля мяча. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять передачи и ловлю мяча на месте и в движении | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**14** | Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание). Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять бросок мяча по двигающейся цели | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**15** | Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание). Подача мяча битой. Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой различным способом, бросок мяча по двигающейся цели | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**16** | Развитие координационных способностей. Тактические действия при игре в «городе». Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой различным способом в зависимости от игровой ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**17** | Развитие координационных способностей. Тактические действия при игре в «поле». Игра лапта. | ***Уметь:*** выполнять расстановку и перемещения в зависимости от ситуации при игре в поле | Текущий |  |  |  |
|  | Учетный**18** | Оценка технических приемов игры. Игра русская лапта. | ***Уметь:*** выполнять подачу мяча битой с наброса партнером, передачу и ловлю мяча в парах на месте и в движении. | Оценка техники ловли и передачи мяча в парах, подачи мяча после наброса партнером |  |  |  |

**Спортивные игры – баскетбол (9ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол | Изучениенового материала**19** | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять | Текущий | Комплекс 3Стр.85 уч. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Правила ТБ. *Олимпиады современности.* |  в игре технические приемы |  |  |  |  |
| Комплексный**20** | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный**21** |
| Комплексный**22** | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* × *2)*. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**23** | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* × *3).* Учебная игра | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**24** |
| Совершенствования**25** | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**26** | Текущий |  |  |
| Совершенствования**27** | Оценка техники штрафного броска |  |  |

**Гимнастика (18 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Акробатика(6 ч) | Изучениенового материала**28** | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностейИнструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**29** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный**30** | *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений*. |  |  | Стр.14Уч. |  |  |
| Комплексный**31** | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**32** | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный**33** | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Комплексный**34** | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**35** | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный**36** | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).  | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражне ния в висе | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный**37** | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. *Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.* |  |  | Стр.18Уч. |  |  |
| Комплексный**38** |  |  |
| Учетный**39** | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе:М.: «5» – 10 р.;«4» – 8 р.; «3» – 6 р.;д.: «5» – 16 р.;«4» – 12 р.; «3» – 8 р. | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч) | Комплексный**40** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**41** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования**42** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**43** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования**44** |  |  |
| Учетный**45** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату:6 м – 12 с (м.) | Комплекс 2 |  |  |

**Единоборства (9ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Единоборства (9 ч) | Изучениенового материала**46** | Правила ТБ на занятиях единоборствами. Виды единоборств. Приемы борьбы за предмет. Игра «вызов номеров». *Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.* | Уметь: соблюдать правила ТБ | Текущий | Стр.50Уч. |  |  |
| Изучениенового материала**47** | Влияние занятий единоборствами на организм. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «бой петухов» | *Уметь*: применять приемы борьбы за выгодное положение | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования**48** | Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с единоборствами. | *Уметь:* применять изученные приемы в играх и соревнованиях | Текущий |  |  |  |
| Комплексный**49** | Самостраховка при падениях. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Игра «вызов номеров» | *Уметь*: приемы самостраховки при падениях | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**50** | Оказание первой помощи при травмах. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Перетягивание каната. | ***Уметь:***Освобождаться от захватов за руки и туловище | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**51** | Развитие координационных способностей. Игры с единоборствами: выталкивание из круга, перетягивание в парах, учебные поединки. Гигиена борца. *Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.* | *Уметь:* применять изученные приемы в играх и соревнованиях | Текущий | Стр.42Уч. |  |  |
|  | Совершенствования**52** | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Борьба в «партере». Учебные поединки | ***Уметь:***Выполнять приемы борьбы в партере | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**53** | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Борьба в стойке. Учебные поединки. Игра «регби» | ***Уметь:***Выполнять приемы борьбы в стойке | Текущий |  |  |  |
|  | Учетный**54** | Контроль техники приемов борьбы. Игра «бой всадников» | ***Уметь:***Бороться в партере, освобождаться от захватов за руки и туловище | Оценка техники борьбы в партере, захватов за руки и туловище, освобождения от захватов. |  |  |  |

**Лыжная подготовка (18ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Л.п. | Совершенствования**55** | Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. *Приемы закаливания.*Попеременный и одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
| Изучениенового материала**56** | Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитее выносливости. | *Уметь*: делать переход с хода на ход | Текущий |  |  |  |
| Урок- игра,соревнование**57** | Контроль техники одновременного двухшажного хода. Регби на снегу. | *Уметь*: применять одновременный двухшажный ход | Оценка техникилыжного хода |  |  |  |
| Комплексный**58** | Попеременные хода. Контроль техники попеременного двухшажного хода. | *Уметь*: применять попеременный двухшажный ход | Оценка техникилыжного хода |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**59** | Переход с одновременных на попеременные хода. Преодоление контруклонов. | *Уметь*: делать переход с хода на ход | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**60** | Развитие скоростной выносливости.Эстафеты на лыжах. | *Уметь*: передвигаться на лыжах на скорости | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**61** | Одновременнй одношажный ход. Преодоление спусков и подъемов. | Уметь: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Комплексный**62** | Одновременный бесшажный ход. Преодоление спусков и подъемов. | Уметь: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**63** | Контроль техники одновременных ходов.Лыжная гонка 1км. | *Уметь*: применять лыжные хода в зависимости от рельефа | Оценка техникилыжного хода |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**64** | Тактика лыжных гонок: использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости. | *Уметь*: применять лыжные хода в зависимости от рельефа | Текущий |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**65** | Тактика лыжных гонок: использование лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и условий лыжни. Развитие выносливости. | *Уметь:* применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**66** | Лыжная гонка 3км. Катание с горки | *Уметь*: применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**67** | Попеременные хода. Преодоление спусков и подъемов. | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**68** | Одновременные хода. Преодоление спусков и подъемов. | *Уметь:* передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**69** | Контроль техники преодоления спусков и подъемов. Круговая эстафета. | *Уметь:* преодолевать спуски и подъемы | Оценка техники подъемов и спусков |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**70** | Одновременный одношажный коньковый ход. | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Изучениенового материала**71** | Одновременный двухшажный коньковый ход. | *Уметь*: передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра,соревнование**72** | Контроль результатов лыжной гонки. Катание с горки | *Уметь:* передвигаться на лыжах используя лыжные хода | Оценка результатов гонки на 3км |  |  |  |

**Спортивные игры – волейбол (9ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол | Изучениенового материала**73** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. *ТБ на уроках* | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**74** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями* | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; при менять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3Стр.25Уч. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный**75** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный**76** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**77** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**78** | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования**79** |  |  |
| Совершенствования**80** |  |  |
| Совершенствования**81** | Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка технических приемов | Комплекс 3 |  |  |

**Спортивные игры – русская лапта (10ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лапта | Совершенствования**82** | *Правила ТБ.* Стоки и передвижения игрока при игре в «поле» и «городе». Игра лапта. | *Уметь:* соблюдать правила ТБ, применять в игре стойки и перемещения в зависимости от ситуации | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования **83** | Развитие координационных способностей. Удар лаптой сбоку. Игра ЛаптаУчебная игра в лапту. | *Уметь:* играть в лапту по правилам, применять технические приемы игры | ТекущийТекущий |  |  |  |
| Урок- игра**84** |  |  |
| Совершенствования**85** | Развитие координационных способностей. Удар лаптой сверху. Игра Лапта. | *Уметь:* выполнять удар лаптой сверху после наброса мяча партнером | Текущий |  |  |  |
| Совершенствования**86** | Развитие быстроты и ловкости. Бросок мяча в цель (высаливание) с места и в движении. Игра «салки с мячом», лапта | *Уметь:* бросать мяч в цель с места и в движении | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра, соревнование**87** | Контроль техники ударов. Игра лапта. | *Уметь:* выполнять удар лаптой сверху и сбоку после наброса мяча партнером | Оценка техники ударов лаптой сбоку и сверху. |  |  |  |
|  | Совершенствования**88** | Тактические действия в «поле» при ударе сверху. Учебная игра лапта. Развитие скоростных качеств. | *Уметь:* выполнять расстановку и перемешения в зависимости от ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**89** | Тактические действия в «поле» при ударе сбоку. Учебная игра лапта | *Уметь:* выполнять расстановку и перемешения в зависимости от ситуации | Текущий |  |  |  |
|  | Урок- игра, соревнование**90** | Русская лапта. Подвижные игры с бегом | *Уметь:* играть в лапту по правилам, применять технические приемы  | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствования**91** | Тактические действия при игре в «городе» | *Уметь:* выполнять и выбирать способ удара в зависимости от ситуации. | Текущий |  |  |  |

**Легкая атлетика (11 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжокв высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч) | Комплексный**92** | Прыжок в высоту способом «перешагивание»с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. *Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.* | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4Стр.8 уч. |  |  |
| Комплексный**93** | Прыжок в высоту способом «перешагивание»с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный**94** | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Спринтер-ский бег. Эстафетный бег (5 ч) | Вводный**95** | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра «догони пару» | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный**96** | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра «день и ночь» | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный**97** | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств*. Основы обучения двигательным действиям*. Игра «салки» | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный**98** | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учетный**99** | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Игра лапта. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» – 8,6 с.;«4» – 8,9 с.;«3» – 9,1 с.;д.: «5» – 9,1 с.;«4» – 9,3 с.;«3» – 9,7 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный**100** | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный**101** | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м | М.: 8,30–9,00–9,20 мин;д.: 7,30–8,30–9,00 мин |  |  |  |
| Комплексный**102** | Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра лапта. | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м |  | Комплекс 4 |  |  |

**7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Библиотечный фонд:**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012г. Допущено Министерством образования и науки РФ.)

2.Рабочие программы, Физическая культура 5-9 классы, В.И.Лях Просвещение 2012г.

3. Учебник «Физическая культура 8-9 классы» В.И.Лях, Просвещение 2014г., Учебник «Физическая культура 5-7-8 классы» М.Я.Веленский, Просвещение 2014г

4.Настольная книга учителя физической культуры – Г.И. Погадаев, ФК и спорт 1998г.

**Демонстрационный материал:**

1.Таблицы учебных нормативов

2.Плакаты методические

3.Портреты и фотографии выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

Гимнастическое оборудование

1.Стенка гимнастическая

2.Скамейки гимнастические

3.Перекладина

4.Брусья

5.Маты гимнастические

6. «Конь», «козел», «мостик» подкидной для опорных прыжков

7.Канат для лазания

8. Бревно

9.Скакалки, обручи

Игровое оборудование

1.Мячи : волейбольные, баскетбольные, теннисные, футбольные, набивные

2.Щиты баскетбольные с кольцами

3.Сетка волейбольная

4. Биты для «лапты»

Легкоатлетическое оборудование

1.Колодки стартовые

2.Стойки и планка для прыжков в высоту

3.Мячи для метания

Лыжное оборудование

1.Лыжи

2.Палки лыжные

3.Ботинки лыжные

Туристическое оборудование

1.Палатки

2.Рюкзаки

3. Спальные мешки
4.Котелки

Контрольно-измерительные приборы

1.Секундомер

2. Рулетка

3. Аптечка медицинская

**Материально-техническое обеспечение.**

Адреса порталов и сайтов

в помощь учителю по физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| **Электронный адрес** | **Название сайта** |
| <http://www.beluno.ru>: | Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области |
| <http://ipkps.bsu.edu.ru/>: | Белгородский региональный институт ПКППС |
| <http://www.apkro.ru>: | Академия повышения квалификации работников образования  |
| <http://www.school.edu.ru>: | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| <http://www.edu.ru>: | Федеральный портал «Российское образование» |
| <http://www.km.ru>: | Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» |
| <http://www.uroki.ru>: | Образовательный портал «Учеба» |
| <http://www.courier.com.ru>: | Электронный журнал «Курьер образования» |
| <http://www.vestnik.edu.ru>: | Электронный журнал «Вестник образования» |
| <http://www.td-shkolnik.com>: | Торговый дом «Школьник» |
| <http://www.vgf.ru>: | Издательский центр «Вентана –Граф» |
| <http://www.drofa.ru>: | Издательский дом «Дрофа» |
| <http://www.profkniga.ru>: | Издательский дом «Профкнига» |
| <http://www.1september.ru>: | Издательский дом «1 сентября» |
| <http://www.eidos.ru>: | Центр дистанционного обучения «Эйдос» |
| <http://www.sovsportizdat.ru/>: | Издательский дом «Советский спорт» |
| <http://www.informika.ru>/goscom: | Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций» |
| <http://teacher.fio.ru>:  | Федерация Интернет образования |
| <http://www.metodika.ru>:  | Авторский сайт Ольги Соболевой и Василия Агафонова |
| <http://lib.sportedu.ru>:  | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>:  | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| http://minstm.gov.ru/ | Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации |
| <http://www.mifkis.ru/>:  | Московский институт физической культуры и спорта |
| <http://www.vniifk.ru/>:  | Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта |
| http://www.shkola-press.ru | Журнал «Физическая культура в школе» |
| Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки. | Всероссийская федерация волейбола |
| <http://www> gorodki.ogr/ | Федерация городошного спорта |
| http://www.rfs.ru/ | Российский футбольный союз |
| http://www.basket.ru/ | Российская федерация баскетбола |
| http://www.lapta.ru/ | Федерация лапты России |
| http://www.sportgymrus.ru/ | Федерация спортивной гимнастики России |
| http://www.rusgymnastics.ru/ | Всероссийская федерация художественной гимнастики России |
| http://rusolymp.ru/ | Портал Всероссийской олимпиады школьников |

**8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

 **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

*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 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, принесших 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и 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 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 лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.