Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей №38»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНАзаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_/С.И.Венковаот «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года |  | УТВЕРЖДЕНАДиректорМАОУ «Лицей №38» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ И.Д.Кучероваот «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года  |

**Рабочая программа**

**по физкультуре**

**для 8 класса**

 Составитель:

Просвирнова

 Анжелика Леонидовна,

учитель физкультуры лицея

**Н.Новгород, 2016 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 8 классов.**

1. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. На его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 года №889.

Для реализации программы в 8 классах в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013 г.

1. **Общая характеристика курса.**

**Целью** школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

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

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, 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 представлений 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Урок физической культуры – основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

 Особенностью урочных форм занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств.

 Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных и кондиционных способностей, а также их сочетания. Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой  и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент  составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

1. **Учебное содержание курса.**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

 *История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История зарождения олимпийского движения в России; в СССР. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика олимпийских видов спорта.

 Физическая культура в современном обществе.

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

 *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.

Всесторонне 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.

**Раздел «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.

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки.

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.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

 **Раздел «Физическое совершенствование».**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

Индивидуальные комплексы адаптивной 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). Упражнения и комбинации на гимнастическом брусьях: упражнения на разновысоких брусьях (девочки), упражнения на параллельных брусьях (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах различными классическими ходами.

*Спортивные игры.* Баскетбол, волейбол, футбол 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.

*Лыжная подготовка.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Волейбол.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

В программе В. И. Ляха, программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка*. Базовая* *часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Спортивные игры», «Легкоатлетические упражнения».

1. **Распределение учебного времен при реализации программного материала по физической культуре в 8 классе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала |  Количество часов (уроков) |
|  |  | Класс |
|  |  |  VIII |
| 1 | **Базовая часть** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 33 |
| 1.3 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 1.4 | Баскетбол | 27 |
| 2 | **Вариативная часть** | 24 |
| 2.1 | Волейбол | 6 |
| 2.2 | Лыжная подготовка (техника и теория), кроссовая подготовка, атлетическая гимнастика | 18 |
|  | Итого |  102 |

 **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*8 класс.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

 **1.2. Социально-психологические основы.**

*8 класс.*Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, мышления и памяти. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*8 класс.*Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**1.4. Приёмы закаливания.**

*8 класс.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

**1.5. Подвижные игры.**

*8 класс.*Терминология избранной игры (баскетбол, волейбол). Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

 **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

 *8 класс.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*8 класс.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Лыжная подготовка.**

*8 класс.* Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий, инвентаря. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать.**

*Уровень физической подготовленности   8- 9    классы*:

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Уровень |
| класс | Мальчики | Девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д), на высокой перекладине (м), кол-во раз | 8 | 4 | 6 - 7 | 9 | 6 | 13 - 15 | 17 |
| 9 | 5 | 9 - 10 | 12 | 6 | 12- 13 | 16 |
| Прыжок в длину с места, см | 8 | 160 | 180– 195 | 210 | 145 | 160- 180 | 200 |
| 9 | 175 | 190 - 205 | 220 | 155 | 165 185 | 205 |
| Челночный бег 3х10м, с | 8 | 9,0 | 8,7 – 8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4 – 9,0 | 8,6 |
| 9 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 8 | 5,8 | 5,5 – 5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9 – 5,4 | 4,9 |
| 9 | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8 – 5,3 | 4,9 |
| Бег 6 –мин. бег, м | 8 | 1050 | 1200 - 1300 | 1450 | 850 | 1000 - 1150 | 1250 |
| 9 | 1100 | 1250 - 1350 | 1500 | 900 | 1050 - 1200 | 1300 |

**4.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**4.1 *Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое, 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 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, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественно практики;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, ценностям народов России и народов мира;

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

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществе;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной деятельности;

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

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 возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

 *В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 *В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

 *В области физической культуры:*

* владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: бег, прыжки с разбега в длину и высоту,

- метание мяча на дальность и на меткость (в цель горизонтальную и вертикальную, движущуюся);

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине и на разновысоких брусьях; опорные прыжки через козла; выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр;

* 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 соревнованиях по легкоатлетическому 4-х борью; 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 учителю и друг другу; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

***4.2 Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить, формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, 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 организовать 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 учета 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 культуре в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия 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) поведения.

 *В области нравственной культуры:*

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

 *В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность ;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 *В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья, и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 *В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 *В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение 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 использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***4.3 Предметные результаты:***

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укре6плении 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, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ 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; формирования 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 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; 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;

Предметные результаты, так же как 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;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной 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 физической культурой 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, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателям основных физических способностей, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 *В области коммуникативной культуры*:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 *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 оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Система оценки достижений учащихся:**

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Оценка успеваемости по физической культуре в 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

|  |
| --- |
| *Характеристика цифровой оценки (отметки)* |
| Оценка «5» | выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. |
| Оценка «4» | выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. |
| Оценка «3» | выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. |
| Оценка «2» | выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок |

 Оценка успеваемости по физической культуре в 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

**Учебно-методическое обеспечение учебного курса**

1. **Учебник:** Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013 г.

Номер учебника в рекомендованном федеральном перечне учебной литературы: 1.2.7.1.2.2.

 **2 .** ***Электронные версии журнала «Спорт в школе» 2013,2014 года.***

 **3**. Чичикин В. Т.Зав. кафедрой теории и методики ФВ и ОБЖ НИРО

доктор педагогических наук, профессор.

***Современные требования к системе физического воспитания учащихся и профессиональной деятельности педагога физической культуры.***

 **4**. Чичикин В. Т.Зав. кафедрой теории и методики ФВ и ОБЖ НИРО

доктор педагогических наук, профессор.

***Педагогические технологии в теории и практике физического воспитания.***

 **5**. Конюхов Е.Е. кандидат медицинских наук, доцент

***Медико– гигиеническое обеспечение физического воспитания учащихся образовательных учреждений.***

 **6**. ***Активизация процесса обучения элементам баскетбола на основе самооценки.***

Автор: Мавричев С.В. Учитель первой квалификационной категории.

 7. ***Скоростно-силовая подготовка для учащихся 8-х классов***

 Автор: учитель физической культуры Исаков С. И.

8. ***Скакалка – средство физической подготовки школьников.***

 Автор: Маравина Н. К., учитель физической культуры, МБОУ СОШ №128

9*.* ***Обучение прыжку «ноги вместе» через гимнастического козла на уроках гимнастики.***

Автор: Стрекопытова Л. Б. учитель физической культуры МБОУ СОШ №5.

10*.* ***Обучение игре в настольный теннис в общеобразовательной школе.***

Автор: Таранова Т.А. учитель физической культуры МБОУ СОШ№126

11**. *Особенности методики обучения метанию мяча учащихся общеобразовательных школ.***

Автор: Овсянникова М.Н., учитель физической культуры, МБОУ СОШ №128

12. ***Документальный фильм о фрисби.***

13. ***Баскетбол:*** правила игры, оборудование, спец. упражнения, видео - уроки, специальная физическая подготовка.

14. ***Волейбол:*** правила игры, специальная физическая подготовка, п/игры и эстафеты волейбольной направленности, видеоуроки.

15. ***Флорбол:*** правила игры, видеоуроки, пособие по обучению.

16. ***Футбол:*** правила игры, видеоуроки.

17. ***Рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях.***

18. ***Первая медицинская помощь при различных травмах.***

**Теоретико-методические задания для учащихся 8 классов.**

 **1. Режим дня – это…**

а) правильное распределение времени;

 б) рациональное чередование труда и отдыха в течение дня;

 в) привычный распорядок дня человека;

 г) распределение времени в течение дня.

 **2. Что такое закаливание?**

а) обливание холодной водой;

 б) постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

 в) купание в ледяной воде;

 г) загорание на берегу реки, моря.

 **3. Когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

 а) в 1912 году

 б) в 1906 году

 в) в 1896 году

 г) в 1910 году

 **4. Цвет Олимпийских колец обозначает:**

а) цвета радуги;

 б) дружбу народов мира;

 в) цвета стран, где проходили Олимпийские игры;

 г) континенты.

 **5. Основные принципы олимпизма изложены в …**

а) Олимпийской хартии;

 б) Олимпийской клятве;

 в) официальных документах МОК;

 г) Положении об Олимпийской солидарности.

 **6. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

а) одежда для занятий физкультурой не должна стеснять движений;

 б) одежда не должна затруднять дыхание во время занятий;

 в) обувь должна быть узкой и плотно прилегать к ноге;

 г) зимой спортивную обувь надо надевать на толстый шерстяной носок.

 **7. Восстановление пульса до исходного уровня считается хорошим через…**

а) 4 – 5 минут;

 б) 3 минуты;

 в) 10 минут;

 г) 6 минут.

 **8. Главной причиной нарушения осанки является**

а) слабая мускулатура тела;

 б) привычка к неправильным позам;

 в) недостаток движения в течении дня;

 г) ношение тяжелого портфеля в одной руке.

 **9. При средней нагрузке во время физической работы частота сердечных сокращений достигает…**

а) 100 – 120 ударов в минуту;

 б) 130 – 150 ударов в минуту;

 в) 200 ударов в минуту;

 г) 160 – 180 ударов в минуту.

 **10. Какое из утверждений не является правильным?**

а) разминка готовит организм к большим нагрузкам;

 б) разминка повышает эластичность мышц и связок ;

 в) разминку начинают с бега продолжительностью 20 – 30 минут ;

 г) разминка усиливает работу сердца и лёгких .

 **11. К признакам значительной степени утомления относятся…**

а) движения не нарушены;

 б) резко учащенное поверхностное дыхание;

 в) небольшая потливость;

 г) значительное покраснение кожи лица и туловища.

 **12. В какой последовательности следует выполнять упражнения во время утренней гимнастики?**

 1. потягивания

 2. упражнения для мышц ног

 3. упражнения для мышц туловища

 4. упражнения для плечевого пояса

 5. успокаивающие упражнения

 6. прыжки или бег

а) 1,4,3,2,6,5;

 б) 1,2,3,4,5,6;

 в) 1,4,6,2,5,3;

 г) 3,2,4,1,6,5.

 **13. При воспитании выносливости у школьников частота сердечных сокращений поднимается до…**

а) 160 ударов в минуту;

 б) 140 ударов в минуту ;

 в) 160 и выше ударов в минуту;

 г) 120 ударов в минуту.

 **14. Оказание первой помощи при возникновении ссадины:**

а) обработать перекисью водорода, затем смазать йодом;

 б) продезинфицировать и нанести стерильную давящую повязку;

 в) наложить жгут, смазать йодом;

 г) наложить холодный компресс, затем тугую, давящую повязку.

 **15. Воспитание гибкости – это…**

а) увеличение подвижности в суставах;

 б) достижение максимальной амплитуды движений в суставах;

 в) увеличение подвижности позвоночника;

 г) достижение оптимальной амплитуды движений в плечевом и тазобедренном суставах.

**Тесты по зимним Олимпийским играм**

1. **класс.**

**1. Согласно чему устанавливается порядок прохождения стран на торжественном шествии спортсменов во время церемонии открытия Олимпийских зимних игр?**

1) командному первенству на предыдущих играх;

2) количеству спортсменов, принимающих участие в играх;

3) алфавиту страны – хозяйки игр;

4) статусу страны на мировой арене.

**2. Эстафета Олимпийского огня XXII Олимпийских зимних игр на территории России стартовала 7 октября 2013 года. С какого города на территории России началась данная эстафета?**

 1) Сочи; 2) Москва; 3) Краснодар; 4) Санкт-Петербург.

**3. Выберите правильное соотношение видов спорта и дисциплин, представленных на Олимпийских зимних играх в Сочи.**

 1) биатлон; 2) лыжные гонки; 3) конькобежный спорт.

 А) шорт-трек; Б) гонка преследования; В) скиатлон.

 (1) 1-В, 2-А, 3-Б; (2) 1-Б, 2-В, 3-А; (3) 1-А, 2-Б, 3,-В; (4) 1-В, 2-Б,3-А.

**4. Сколько золотых медалей завоевали российские олимпийцы и паралимпийцы по итогам Олимпийских зимних игр и Паралимпийских зимних игр?**

1) 33; 2) 43; 3) 80; 4) 113.

**5. *Прочитайте текст*.**

 «Заявка Сочи на проведение Игр 2014 года была признана победителем по результатам 119-ой сессии Международного олимпийского комитета 4 июля 2007 года. По традиции на церемонии закрытия Олимпиады 2010 в Ванкувере прошла торжественная передача Олимпийского флага мэру города Сочи Анатолию Пахомову, после чего над стадионом взметнулся флаг России и зрители на трибунах и у экранов телевизоров стали свидетелями презентации Сочи в качестве хозяйки следующей зимний Олимпиады. В представлении участвовали модель Наталья Водянова, прима-балерина Ульяна Лопаткина, фигуристы Татьяна Навка и Роман Костомаров, оперная певица Мария Гулегина, симфонический оркестр Мариинского театра под управлением Валерия Гергиева. В финале представления на стадионе появился огромный логотип сочинской Олимпиады.

 **Отметьте тот факт, который не указан в тексте.**

1. Сочи был утвержден для проведения зимних игр на 119-ой сессии олимпийского комитета;
2. передача олимпийского огня произошла а Ванкувере;
3. в представлении города Сочи как хозяйки Олимпийских зимних игр участвовали не только спортсмены, но и оперная певица, модель, балерина.
4. Олимпийский флаг был передан мэру города Сочи.

**6. Какой вид лыжного спорта наиболее популярен среди массовых занятий физической культурой?**

1) биатлон; 2) прыжки с трамплина; 3) лыжные гонки; 4) фристайл.

**7. Что понимается под «здоровым образом жизни»?**

1) активная трудовая деятельность в сочетании с отдыхом;

 2) активная деятельность, направленная на улучшение и сохранение здоровья;

 3) активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям;

 4) активные физические упражнения.

**8. Какое физическое качество необходимо для выполнения упражнения «подтягивание на перекладине»?**

1) гибкость; 2) сила; 3) быстрота; 4) ловкость.

**9. Какие физические качества необходимы для достижения спортивных результатов в биатлоне?**

 1) выносливость; 2) координация; 3) сила; 4) ловкость.

**10. Какой вид не относится к лыжному спорту?**

1) лыжные гонки; 2) фристайл; 3) прыжки с трамплина; 4) маунтинбайк.

**11. Что общего между хоккеем с шайбой, флорболом, хоккеем на траве и керлингом?**

 1) в процессе игры используется клюшка;

 2) относятся к зимним видам спорта;

 3) командные виды спорта;

 4) включаются в олимпийскую программу.

**12. Какие упражнения не следует выполнять в утренней зарядке?**

1) движения руками, ногами и туловищем; 2) прыжки; 3) бег;

 4) упражнения, требующие максимального напряжения.

**13. Когда участник соревнований по лыжным гонкам может не уступать лыжню догнавшему сопернику?**

1) за 100 м до финиша; 2) за 200 м до финиша; 3) за 300 м до финиша; 4) на всей дистанции.

**14. Что необходимо сделать при переохлаждении?**

1) попасть в помещение и согреться с помощью одежды, одеяла или грелки;

 2) растереть те участки тела, которые были подвержены переохлаждению;

 3) обеспечить покой;

 4) наложить холодный компресс и тугую повязку, а также ограничить движения.

**15. Выберите только те упражнения, которые применяются для одновременного развития быстроты и силы:**

1) выпады в сторону и пружинистые покачивания;

 2) наклоны назад;

 3) прыжки с разведением ног в стороны;

 4) чередование прыжков на двух ногах с прыжками с захватом ног за голени;

 5) наклоны вперед с касанием руками пяток каждой ноги.

**16. В какую сторону разрешается движение на беговой дорожке на соревнованиях конькобежцев?**

1) по часовой стрелке; 2) против часовой стрелки;

 3) в любом направлении; 4) все перечисленные выше.

**17. Какой зимний вид спорта был включен в Олимпийские игры 1908 года?**

 1) лыжные гонки; 2) фигурное катание; 3) хоккей с шайбой; 4) кёрлинг.

**18. Какая страна традиционно считается местом рождения хоккея с шайбой?**

1) Америка; 2) Канада; 3) Швеция; 4) Чехия.

**19. Какой современный зимний вид спорта был популярен в Средние века у народов России?**

1) хоккей; 2) лыжные гонки; 3) фигурное катание; 4) кёрлинг.

**Учебно-методическое и материально-техническое**

**обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое количество | Примечание |
| **1.** | **БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)** |
|  |  |  |  |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Стандарт по физической культуре, примерные программы, входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) |
| 1.3 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) |  |  |
| 1.8 | Учебник по физической культуре | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.9 | Дидактические материалы по основам ФК иОБЖразделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.  |
| 1.10 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | В составе библиотечного фонда |
| 1. 11 | Методические издания по физической культуре для учителей  | Методические пособия и рекомендации «Физическая культура в школе»  |
| **2.** | **ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ** |
| 2.1  | Методические пособия по стандартам физического развития и физической подготовленности  |  | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям  |
| **3.**  | **ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ** |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»  |  |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям;проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников  |
| **4.** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ** |
| 4.1 | Телевизор настенный |  | Телевизор 72 см по диагонали |
| 4.2 | Плеер с комплектом видеозаписей пол предмету |  |
| 4.3 | Аудио-аппаратура (проигрователи) |  | Аудио-аппаратура с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, МРЗ.  |
| 4.4 | Сканер |  |
| 4.5. | Принтер лазерный |  |
| **5.** | **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** |
|  | **Гимнастика** |  |  |
| 5.1. | Стенка гимнастическая |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое |  |
| 5.4. | Козел гимнастический |  |
| 5.5. | Конь гимнастический |  |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая  |  |
| 5.7 | Брусья гимнастические, параллельные - навесные |  |
| 5.8 | Мост гимнастический подкидной |  |
| 5.9 | Скамейка гимнастическая  |  |
| 5.10 | Комплект навесного оборудования  |  | В комплект входят: перекладина, брусья,  |
| 5.11 | Контейнер с набором гантелей |  |
| 5.12 | Штанги тренировочные |  |
| 5.13 | Гантели наборные |  |
| 5.14 | Тренажёры для тренировки основных групп мышц  |  |
| 5.15 | Коврик гимнастический |  |  |
| 5.16 | Маты гимнастические |  |
| 5.17 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг, 5 кг) |  |
| 5.18 | Мяч малый (теннисный) |  |  |
| 5.19 | Мячи (баскетбол, волейбол, футбол) |  |
| 5.20 | Компрессор для накачивания мячей |  |
| 5.21 | Тарелки для фрисби |  |
| 5.22 | Настольный теннис |  |
| 5.23 | Скакалка гимнастическая |  |
| 5.24 | Степ платформы |  |
| 5.25 | Палка гимнастическая |  |
| 5.26 | Обруч гимнастический |  |
|  | **Средства до врачебной помощи** |  |
| 5.27 | Аптечка медицинская |  |
| **6.** | **СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ**  |
| 6.1 | Спортивный зал гимнастический  |  | С раздевалками для мальчиков и девочек  |
| 6.2 | Спортивный зал тренажерный |  |
| 6.3 | Зоны рекреации | Для проведения динамических пауз (перемен), информационный стенд |
| 6.4 | Кабинет учителя | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжный, шкаф для одежды, место для хранения инвентаря со стеллажами, информационный стенд  |
| **7.** | **СТАДИОН «ВОДНИК» (ПЛОЩАДКА ДВОРОВАЯ)** |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка |  |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину |  |
| 7.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |  |
| 7.4 | Площадка игровая баскетбольная |  |
| 7.5 | Площадка игровая волейбольная |  |
| 7.6 | Гимнастический городок |  |
| 7.7 | Кроссовая трасса (парк им. Кулибина) |  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, 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 учетом 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

* выполнять комплексы 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Рабочий  план  составлен  с  учетом  следующих  нормативных  документов:**

- Закона Российской Федерации «Об образовании».

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого  приказом

   Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. № 373.

- Приказа Министерства образования и науки РФ № 1241 от 26. 11. 2010г.

«О внесении изменений в ФГОС НОО».

- Распоряжения Правительства РФ от 07.09.10 г. №1507-р «О плане действий по модернизации общего образования на 2011/2015 г. г.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ.

- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.

- Примерной основной образовательной программы общего образования с учётом образовательных потребностей и запросов участников образовательных процессов.

**Тематическое планирование**

**8 класс.**

**Легкая атлетика (12ч) + баскетбол (15ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ в теме** | **Дата проведения** | **Тема** | **Содержание** | **Вид деятельности ученика** | **Оборудование** | **Домашнее задание** |
| 1 | 1 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) | Инструктаж по ТБ. Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.  | Соблюдают требования инструкций по технике безопасности.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Изучают правила соревнований в беге и эстафетном беге. | Беговая дорожка стадиона, эстафетные палочки |  |
| 2 | 2 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 30 м), бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | Демонстрируют стартовый разгон с колодок в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения эстафетного бега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Беговая дорожка стадиона, эстафетные палочки |  |
| 3 | 3 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | **ОБЖ-Основы безопасности личности, общества, государства.**Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 30 м), бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.  | Демонстрируют стартовый разгон с колодок в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения эстафетного бега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Беговая дорожка стадиона, эстафетные палочки |  |
| 4 | 4 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 30 м), финиширование. Эстафетный бег(круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Бег 30м – (К) | Демонстрируют стартовый разгон с колодок в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения эстафетного бега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Показывают результат в беге на30 м м – 5,8 -5,5 -4,7с; д – 6,1- 5,9- 4,9с | Беговая дорожка стадиона, эстафетные палочки, секундомер. |  |
| 5 | 5 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Бег 60м на результат. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. | Показывают результат в беге на 60м - м - 9,3-9,6-9,8с; д - 9,5-9,8-10,0с. | Беговая дорожка стадиона, секундомер, эстафетные палочки. |  |
| 6 | 1 |  | Прыжки в длину. Метание малого мяча(4 ч) | **ОБЖ-Пожарная безопасность.**Медл. бег. ОРУ. СБУ. Подбор разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжки с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Яма для прыжков в длину с разбега; теннисные мячи. |  |
| 7 | 2 |  | Прыжки в длину. Метание малого мяча | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега: фаза полета, приземление. Метание мяча на дальность с разбега (техника выполнения). Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения метания мяча с разбега, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. | Яма для прыжков в длину с разбега; теннисные мячи. |  |
| 8 | 3 |  | Прыжки в длину. Метание малого мяча | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыгают в длину с разбега на результат: м.- 400-380-360; д.- 370-340-320см. | Яма для прыжков в длину с разбега; теннисные мячи. |  |
| 9 | 4 |  | Прыжки в длину. Метание малого мяча | **ОБЖ-Безопасность на дорогах.**Медл. бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Изучают правила соревнований по метаниям. Метают мяч с разбега на дальность. | Яма для прыжков в длину с разбега; теннисные мячи. |  |
| 10 | 1 |  | Бег на средние дистанции(3 ч) | Бег медл.. ОРУ. Переменный бег 100м через 100м ходьбы – 4-5 кругов. Развитие выносливости.  | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Дорожка стадиона. |  |
| 11 | 2 |  | Бег на средние дистанции | Бег медл. ОРУ. Бег 200м + 400м + 600м. Развитие выносливости. П/игра «Салки маршем». | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Дорожка стадиона. |  |
| 12 | 3 |  | Бег на средние дистанции | **ОБЖ-Безопасность в быту.**Медл. бег. ОРУ. СБУ. Бег 1500м-д, 2000м - м на результат. П/игра «Салки». | Бегут кросс на результат:М - 9,00 – 9,30 – 10,00 мин.-2кмД. – 7,30 – 8,00 – 8,30 мин.-1,5км. | Дорожка стадиона, секундомер. |  |
| 13 | 1 |  | Баскетбол (15 ч) | Правила ТБ при игре в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок 2 руками от головы с места. Передача мяча 2 руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Соблюдают требования инструкций по технике безопасности. Выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 14 | 2 |  | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок 2 руками от головы с места. Передача мяча 2 руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Соблюдают требования инструкций по технике безопасности. Выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 15 | 3 |  | Баскетбол | **ОБЖ-Безолпасность на водоемах.**Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок 2 руками от головы с места. Передача мяча 2 руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | Соблюдают требования инструкций по технике безопасности. Выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 16 | 4 |  | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок 2 руками от головы с места. Передача мяча 2 руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 17 | 5 |  | Баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок 2 руками от головы с места. Передача мяча 2 руками от груди на месте (К). Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Выполняют передачу мяча 2 руками от груди на месте на оценку. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 18 | 6 |  | Баскетбол | **ОБЖ-Опасные ситуации социального характера.**Сочетание приемов остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок 2 руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча 1 рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 19 | 7 |  | Баскетбол | Сочетание приемов остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок 2 руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча 1 рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 20 | 8 |  | Баскетбол | Сочетание приемов остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок 2 руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча 1 рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Показывают технику штрафного броска на оценку. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 21 | 9 |  | Баскетбол | **ОБЖ-Экология и безопасность.**Сочетание приемов остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча с места. Передача мяча 2 руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 22 | 10 |  | Баскетбол | Сочетание приемов остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча с места. Передача мяча 2 руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 23 | 11 |  | Баскетбол | Сочетание приемов остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча с места. Передача мяча 2 руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита- (К). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Показывают технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Выполняют технические действия (личная защита) на оценку. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 24 | 12 |  | Баскетбол | **ОБЖ-Безопасность при активном отдыхе в природных условиях.**Сочетание приемов остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча с места. Передача мяча 2 руками от груди в движении парами с сопротивлением (К). Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. Выполняют передачу мяча 2 руками от груди в движении парами с сопротивлением на оценку. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 25 | 13 |  | Баскетбол | Сочетание приемов остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением (К). Бросок 1 рукой от плеча с места. Передача мяча 1 рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. Выполняют ведение мяча с сопротивлением на оценку. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 26 | 14 |  | Баскетбол | Сочетание приемов остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча с места. Передача мяча 1 рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением (К). Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. Выполняют технические действия (передача мяча 1 рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением) на оценку. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| 27 | 15 |  | Баскетбол | **ОБЖ-Дальний выездной туризм. Меры безопасности.**Сочетание приемов остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча с места. Передача мяча 1 рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи. |  |
| **2 четверть – Гимнастика (18 ч) + легкая атлетика (3ч).** |
| 28 | 1 |  | Лёгкая атлетика(3 ч) | Инструктаж по ТБ. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места. Упражнение на укрепление брюшного пресса за 30сек. Кол-во раз. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения челночного бега, самостоятельно осваивают её, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники челночного бега. | Рулетка, набивные мячи, гимнастические маты. |  |
| 29 | 2 |  | Лёгкая атлетика | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3х10м **- К**. Прыжки в длину с места. Упражнение на укрепление брюшного пресса за 30сек. Кол-во раз. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжков с места в длину, самостоятельно осваивают её, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники челночного бега. Выполняют челночный бег на оценку: М - 8,0 - 8,7 - 9,0с, Д - 8,6 - 9,4 - 9,9с. | Рулетка, набивные мячи, гимнастические маты, секундомер. |  |
| 30 | 3 |  | Лёгкая атлетика | **ОБЖ-Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.**Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места - **К**. Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса за 30сек. кол-во раз. Развитие скоростно-силовых качеств. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники челночного бега. Выполняют прыжки в длину с места на оценку: М – 210 – 180 – 160, Д – 200 – 160 – 145см. | Рулетка, набивные мячи, гимнастические маты. |  |
| 31 | 1 |  | Висы. Строевые упражнения(6 ч) | Инструктаж по ТБ. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). (м). Подъем переворотом махом одной ногой толчком другой (д). Упражнения в равновесии (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Упражнение на брюшной пресс за 30 сек.– **К.**  | Соблюдают требования инструкций. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. | Гимнастическая перекладина, гимнастические маты, гимнастические скамейки.  |  |
| 32 | 2 |  | Висы. Строевые упражнения | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). (м). Подъем переворотом махом одной ногой толчком другой (д). Упражнения в равновесии (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Гимнастическая перекладина, гимнастические маты, гимнастические скамейки.  |  |
| 33 | 3 |  | Висы. Строевые упражнения | **ОБЖ-Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной1 среде.**Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). (м). Подъем переворотом махом одной ногой толчком другой (д). Упражнения в равновесии (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Гимнастическая перекладина, гимнастические маты, гимнастические скамейки. |  |
| 34 | 4 |  | Висы. Строевые упражнения | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). (м). Подъем переворотом махом одной ногой толчком другой (д). Упражнения в равновесии (д) - **К**. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Выполняют упражнения в равновесии на оценку. | Гимнастическая перекладина, гимнастические маты, гимнастические скамейки. |  |
| 35 | 5 |  | Висы. Строевые упражнения | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). (м). Подъем переворотом махом одной ногой толчком другой (д). Упражнения в равновесии (д). Подтягивание в висе - **К**. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Выполняют подтягивания в висе на оценку: м – 9 – 7 – 5; д- 17 – 15 – 8 р. | Гимнастическая перекладина, гимнастические маты, гимнастические скамейки. |  |
| 36 | 6 |  | Висы. Строевые упражнения | **ОБЖ-Опасные ситуации в природных условиях.**Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м)-**К**. (м). Подъем переворотом махом одной ногой толчком другой (д) - **К**. Упражнения в равновесии (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Выполняют подъем переворотом на оценку. | Гимнастическая перекладина, гимнастические маты, гимнастические скамейки. |  |
| 37 | 1 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения (6ч). | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» - м. Прыжок боком с поворотом на 90 о (д.) Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику опорного прыжка. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений в движении. Описывают технику выполнения опорного прыжка. | Гимнастический «козёл», «конь», гимнастический мостик, маты, канаты. |  |
| 38 | 2 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Прыжок способом «согнув ноги» - м. Прыжок боком с поворотом на 90 о (д.) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Описывают технику выполнения опорного прыжка и выполняют его. | Гимнастический «козел», подкидной мостик, гимнастические маты, гимнастические палки. |  |
| 39 | 3 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения  | **ОБЖ-Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.**Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» - м. Прыжок боком с поворотом на 90 о (д.) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Описывают технику выполнения опорного прыжка и выполняют его. | Гимнастический «козел», подкидной мостик, гимнастические маты, гимнастические палки. |  |
| 40 | 4 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» - м. Прыжок боком с поворотом на 90 о (д.) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Описывают технику выполнения опорного прыжка и выполняют его. | Гимнастический«козел», подкидной мостик, гимнастические маты, гимнастические палки. |  |
| 41 | 5 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» - м. Прыжок боком с поворотом на 90 о (д.) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Описывают технику выполнения опорного прыжка и выполняют его.  | Гимнастический «козел», подкидной мостик, гимнастические маты, гимнастические мячи. |  |
| 42 | 6 |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения | **ОБЖ-Правила поведения при возможной опасности взрыва.**Прыжок способом «согнув ноги» (м) **– К**. Прыжок боком с поворотом на 90 о (д) – **К**. Развитие скоростно-силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Выполняют опорный прыжок на оценку. | Гимнастический «козел», подкидной мостик, гимнастические маты, гимнастические мячи. |  |
| 43 | 1 |  | Акробатика. Лазание. (6ч). | ОРУ в движении. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. | Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов. Описывают технику лазания по канату в два приема.  | Гимнастические маты, канаты. |  |
| 44 | 2 |  | Акробатика, лазание | ОРУ в движении. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д). Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов. Описывают технику лазания по канату в два приема. | Гимнастические маты, канаты. |  |
| 45 | 3 |  | Акробатика, лазание | **ОБЖ-Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищении.**ОРУ с мячом. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д). Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей. | Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов.  | Гимнастические маты, канаты. |  |
| 46 | 4 |  | Акробатика, лазание | ОРУ с мячом. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. (д). Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два - три приема -**К**. Развитие силовых способностей. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов. Показывают технику выполнения акробатической комбинации. Выполняют лазание по канату в два- три приема на оценку. | Гимнастические маты, канаты. |  |
| 47 | 5 |  | Акробатика, лазание | ОРУ с мячом. Акробатическая комбинация - **К**. Развитие силовых способностей. | . Показывают технику выполнения акробатической комбинации на оценку. | Гимнастические маты. |  |
| 48 | 6 |  | Акробатика, лазание | **ОБЖ-Чрезвычайные ситуации природного характера.**ОРУ с мячом. Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два - три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов, используют изученные акробатические элементы в эстафетах. | Гимнастические маты, канаты. |  |
| **III четверть** **Лыжная подготовка (теория и техника) , кроссовая подготовка (18 ч) + волейбол (6 ч) + атлетическая гимнастика( 6ч.)** |
| 49 | 1 |  | Лыжная подготовка, кросс | Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Поворот в движении переступанием. Кросс по твердому грунту до 3 км | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. | Кроссовая трасса, тренажерный зал | **Домашнее задание** |
| 50 | 2 |  | Лыжная подготовкакросс | Попеременный 2-шажный ход –скользящий шаг, работа рук. Кросс по твердому грунту до 3 км Эстафеты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 51 | 3 |  | Лыжная подготовкакросс | **ОБЖ-Чрезвычайные ситуации техногенного характера.**Строевые упр-я. Попеременный 2-шажный ход – скользящий шаг (ходьба на лыжах без палок), работа рук. Кросс по твердому грунту до 3 км.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 52 | 4 |  | Лыжная подготовкакросс | Одновременный бесшажный ход (постановка ног, работа туловища и рук). Поворот в движении переступанием. Кросс по твердому грунту до 3 км | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют поворот в движении переступанием. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 53 | 5 |  | Лыжная подготовкакросс | Строев. упр-я. Попеременный 2-х шажный ход. Кросс по мягкому грунту до 3 км. Подвижные игры. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 54 | 6 |  | Лыжная подготовка, кросс | **ОБЖ-Современный комплекс проблем безопасности социального характера.**Одновременный одношажный ход (работа ног и рук) Торможение «плугом», «упором». Кросс по мягкому грунту до 3 км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют торможение «плугом». | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 55 | 7 |  | Лыжная подготовкакросс | Одновременный одношажный ход. Попеременный 2-шажный ход (техника выполнения) **- К.** Эстафеты. Пов Кросс по мягкому грунту до 3 км. орот в движении «упором». | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют технику попеременного 2-х-шажного хода на оценку. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 56 | 8 |  | Лыжная подготовкакросс | Одновременный 2-х-шажный ход. Распределение сил на длинной дистанции до 4 км.. Укрепление мышц плечевого пояса. Подъем в гору скользящим шагом. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют подъём беговым шагом. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 57 | 9 |  | Лыжная подготовкакросс | **ОБЖ-Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций.**Строевые упр-я. Одновременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Распределение сил на длинной дистанции до 4 км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют поворот на параллельных лыжах. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 58 | 10 |  | Лыжная подготовка, кросс | Одновременный одношажный ход (техника выполнения) - Распределение сил на длинной дистанции до 4 км.Поворот на параллельных лыжах. | Выполняют технику одновременного одношажного хода на оценку. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 59 | 11 |  | Лыжная подготовкакросс | Строев. упр-я. Полуконьковый ход. Распределение сил на длинной дистанции до 4 км.. Подъём в гору скользящим шагом.  | Выполняют контрольные упражнения. Осваивают лыжные ходы самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 60 | 12 |  | Лыжная подготовкакросс | **ОБЖ-Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.**Торможение «упором». Спуски с горы в различных стойках. Преодоление неровностей на спуске. Кросс по слабопересеченной местности до 4 км | Осваивают лыжные ходы самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 61 | 13 |  | Лыжная подготовкакросс | Строев. упр-я. Подъём в гору скользящим шагом - К. Полуконьковый ход. Коньковый одновременный одношажный ход. Поворот на параллельных лыжах. Кросс по слабопересеченной местности до 4 км | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Выполняют подъём в гору скользящим шагом на оценку. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 62 | 14 |  | Лыжная подготовка, кросс | Подъём в гору беговым шагом. Спуски с горы в различных стойках. Торможение «упором». Кросс по слабопересеченной местности до 4 км | Выполняют контрольные упражнения. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 63 | 15 |  | Лыжная подготовкакросс | **ОБЖ-Основные мероприятия, проводимые в России по защите населения от чрезвычайных ситуаций.**Строевые упр-я. Коньковый одновременный одношажный ход. Поворот «упором» - **К** .Футбол на снегу |  Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 64 | 16 |  | Лыжная подготовкакросс | Коньковый одновременный одношажный ход - **К**. Спуски с горы в различных стойках. Подвижные игры. Футбол на снегу | Выполняют контрольные упражнения. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 65 | 17 |  | Лыжная подготовкакросс | Футбол на снегу Преодоление неровностей на спуске с горы. | Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 66 | 18 |  | Лыжная подготовка, кросс | **ОБЖ-Система борьбы с терроризмом.**Коньковый одновременный одношажный ход. Подвижные игры. Футбол на снегу Эстафеты. | Выполняют контрольные упражнения. | Кроссовая трасса, тренажерный зал |  |
| 67 | 1 |  | Волейбол(6 ч) | Техника безопасности при игре в волейбол. Передвижения и стойки и игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Соблюдают правила техники безопасности на уроке. Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи. |  |
| 68 | 2 |  | Волейбол | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Показывают технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах на оценку. | Волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи. |  |
| 69 | 3 |  | Волейбол | **ОБЖ-Государственная политика противодействия наркотизму.**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. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи. |  |
| 70 | 4 |  | Волейбол | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах **- К.** Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Показывают технику выполнения передач мяча над собой во встречных колоннах на оценку. | Волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи. |  |
| 71 | 5 |  | Волейбол | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача – **К**, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют нижнюю прямую подачу на оценку. | Волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи. |  |
| 72 | 6 |  | Волейбол | **ОБЖ-ЗОЖ и его составляющие.**Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Прием подачи мяча – **К**. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Показывают технику выполнения приема подачи мяча на оценку. | Волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи. |  |
| 73 | 1 |  | Атлетическая гимнастика  | Правила ТБ на атлетической гимнастике. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения силовых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | Маты, тренажеры, инвентарь для силовых упражнений |  |
| 74 | 2 |  | Атлетическая гимнастика | Правила ТБ на атлетической гимнастике. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения силовых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | Маты, тренажеры, инвентарь для силовых упражнений |  |
| 75 | 3 |  | Атлетическая гимнастика | **ОБЖ-Факторы, разрушающие здоровье.**Правила ТБ на атлетической гимнастике. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения силовых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | Маты, тренажеры, инвентарь для силовых упражнений |  |
| 76 | 4 |  | Атлетическая гимнастика | Правила ТБ на атлетической гимнастике. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения силовых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | Маты, тренажеры, инвентарь для силовых упражнений |  |
| 77 | 5 |  | Атлетическая гимнастика | Правила ТБ на атлетической гимнастике. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения силовых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | Маты, тренажеры, инвентарь для силовых упражнений |  |
| 78 | 6 |  | Атлетическая гимнастика | **ОБЖ-Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.**Правила ТБ на атлетической гимнастике. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения силовых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | Маты, тренажеры, инвентарь для силовых упражнений |  |
| **IV четверть.****Баскетбол (12 ч) + легкая атлетика (12 ч) .** |
| 79 | 1 |  | Баскетбол(12 ч) | Правила ТБ на баскетболе. Сочетание приемов остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча с места. Передача мяча 1 рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи |  |
| 80 | 2 |  | Баскетбол | Сочетание приемов остановок и передвижений. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок 1 рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи |  |
| 81 | 3 |  | Баскетбол | **ОБЖ-Правовые аспекты взаимодействия полов.**Сочетание приемов остановок и передвижений. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок 1 рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи |  |
| 82 | 4 |  | Баскетбол | Сочетание приемов остановок и передвижений. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок 1 рукой от плеча в движении с сопротивлением (**К**). Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Выполняют в игре технические приемы (бросок 1 рукой от плеча в движении с сопротивлением) на оценку . | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи |  |
| 83 | 5 |  | Баскетбол | Сочетание приемов остановок и передвижений. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи |  |
| 84 | 6 |  | Баскетбол | **ОБЖ-Основы медицинских знаний и оказание первой помощи пострадавшим.**Сочетание приемов остановок и передвижений. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи |  |
| 85 | 7 |  | Баскетбол | Сочетание приемов остановок и передвижений. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи |  |
| 86 | 8 |  | Баскетбол | Сочетание приемов остановок и передвижений. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи |  |
| 87 | 9 |  | Баскетбол | **ОБЖ-Основные инфекционные заболевания, и их причины. Связь с образом жизни.**Сочетание приемов остановок и передвижений. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2) **(К**). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы (быстрый прорыв) на оценку. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи |  |
| 88 | 10 |  | Баскетбол | Сочетание приемов остановок и передвижений. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи |  |
| 89 | 11 |  | Баскетбол | Сочетание приемов остановок и передвижений. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок **(К).** Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. Выполняют штрафной бросок на оценку. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи |  |
| 90 | 12 |  | Баскетбол | **ОБЖ-Практические занятия по оказанию первой помощи пострадавшим.**Сочетание приемов остановок и передвижений. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Применяют в игре технические приемы. Выполняют игровые действия на оценку. | Баскетбольная площадка и баскетбольные мячи |  |
| 91 | 1 |  | Легкая атлетика.Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5ч) | Инструктаж по ТБ. ОРУ. СБУ. Низкий старт (30-40м), Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Осваивают низкий старт. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. | Беговые колодки эстафетные палочки, беговая дорожка. |  |
| 92 | 2 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | ОРУ. СБУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Осваивают низкий старт. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. | Беговые колодки эстафетные палочки, беговая дорожка. |  |
| 93 | 3 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | **ОБЖ-Природные лекарственные средства.**ОРУ. СБУ. Низкий старт (30-40м), Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег Бег 30м – К. Развитие скоростных качеств.  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Осваивают низкий старт. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Выполняют бег на 30м на оценку: м.- 4,7-5,5-5,9, д.- 4,9-5,9-6,1 | Беговые колодки эстафетные палочки, секундомер, беговая дорожка. |  |
| 94 | 4 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | ОРУ. СБУ. Низкий старт (30-40м), Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (техника выполнения) – К. Развитие скоростных качеств | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Осваивают низкий старт. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Выполняют технику эстафетного бега на оценку. | Беговые колодки эстафетные палочки, беговая дорожка. |  |
| 95 | 5 |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | Медл. Бег. ОРУ. СБУ. Бег 60м на результат. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег 60м на результат:М. – 9,3 – 9,6 – 9,8Д, - 9,5 – 9,8 – 10,0 | Беговые колодки секундомер, беговая дорожка. |  |
| 96 | 1 |  | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега (3ч). | **ОБЖ-Перевязочные материалы и дезинфицирующие средства.**Медл. Бег. ОРУ СБУ. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - отталкивание, фаза полета. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств. История отечественного спорта. | Описывают технику выполнения метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Сектор для прыжков в длину с разбега, сектор для метания. Теннисные мячи. |  |
| 97 | 2 |  | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. | Медл. Бег. ОРУ СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - приземление. Метание мяча на дальность с разбега - К. Развитие скоростно- силовых качеств. | Описывают технику выполнения метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют метание мяча с разбега на результат: М – 40 – 35 - 31м; Д.-- 35 – 30 - 28м. | Сектор для прыжков в длину с разбега, сектор для метания. Теннисные мячи. |  |
| 98 | 3 |  | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. | Медл. Бег. ОРУ СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - К. Метание мяча на дальность с разбега в заданном коридоре.. Развитие скоростно- силовых качеств. | Описывают технику выполнения метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выполняют прыжки в длину с разбега на результат: М.- 400-380-360; Д- 370-340-320см. | Сектор для прыжков в длину с разбега, сектор для метания. Теннисные мячи. |  |
| 99 | 1 |  | Бег на средние дистанции, кросс.(4 ч))  | **ОБЖ-Строевая подготовка.**Бег в равномерном темпе8 мин. ОРУ. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в «Лапту». Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Беговая дорожка стадиона, грунтовая беговая дорожка |  |
| 100 | 2 |  | Бег на средние дистанции, кросс. | Бег в равномерном темпе10 мин. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 1000м. Игра в «Лапту». Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Беговая дорожка стадиона, грунтовая беговая дорожка |  |
| 101 | 3 |  | Бег на средние дистанции, кросс. | Бег в равномерном темпе 5 мин. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Бег 1500м – д, 2000м – м на результат. Развитие выносливости. | Бегут средние дистанции на результат:М - 9,00 – 9,30 – 10.00 мин.Д. – 7,30 – 8,00 – 8,30 мин. | Беговая дорожка стадиона, грунтовая беговая дорожка |  |
| 102 | 4 |  | Бег на средние дистанции, кросс. | **ОБЖ-Огневая подготовка.**Бег в равномерном темпе 2 мин. Кросс 3000 – м на результат. Развитие выносливости. | Бегут кросс на результат: М. – 16,00 – 17,30 – 18,30сД. – 10,30 – 11,30 – 12,30с | Беговая дорожка стадиона, грунтовая беговая дорожка |  |