Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №42»

города Кирова

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Заместитель директора по УВР  И.В.Смагина  «1» сентября 2023 г. | «Утверждаю»  Директор МБОУ СОШ №42  г. Кирова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. Г. Суходоев  Приказ № 179-ОД от 1 сентября 2023 г. |
| Рассмотрено на заседании  ШМО учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5-9 класс

на 2021-2022 учебный год

Автор-составитель:

Оцабрин В.А. учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Киров 2023 год

**Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности») составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки от 17 декабря 2010 г. № 1897).

В программе отражены требования ФГОС ООО к результатам освоения основной образовательной программы, которые могут быть реализованы при изучении физической культуры.

Содержательная часть программы соответствует примерной программе по физической культуре для 10-11 классов (основное общее образование) и авторской программе по физической культуре для 10-11 классов (автор – доктор педагогических наук В. И. Лях).

Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требования Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ к организациизанятий физической культурой в образовательных организациях.

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

Программа рассчитана на использование предметной линии учебников М.Я. Виленского (10-11 классы) и В. И. Ляха (10-11 классы).

Нормативные документы, обеспечивающие разработку программы:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);

– Федеральный перечень рекомендованных учебников (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»);

– Учебный план МБОУ Гимназия №46 г. Кирова.

В соответствии с учебным планом гимназии курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю (по 102 часа в каждом классе).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», введенный приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 и направленный на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания используется в рамках часов внеурочной деятельности.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

Личностные результаты

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

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

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

– воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материалапо физической культуре проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

Метапредметные результаты

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

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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

– понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

– понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

– проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

– добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

– приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность,

организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

– знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

– понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

– восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

– владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

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

– владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» включают в себя:

– понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

– овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

– приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

– расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

– формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

[Приказом](http://base.garant.ru/70864706/#block_10211) Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. N 1644 внесены изменения

– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

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

В области познавательной культуры:

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

– знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

– способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

– умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

– способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

– умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

– умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

– способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

– способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

– владение умениями:

– в циклических и ациклических локомоциях:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;

- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

- после быстрого разбега с 9–13 шагов совершать прыжок в длину;

- выполнять с 9–13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- проплывать 50 м;

– в метаниях на дальность и на меткость:

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10–15 м;

- метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10–12 м;

– в гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);

- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

- выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

– в единоборствах:

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

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

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

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

– владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;

– участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта, в прохождении испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Содержание урока** | **Предметные результаты** | **Дата проведения** | |  |
| **план** | **факт** | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | ***Легкая атлетика***  ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.***  Бег на короткие дистанции.  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  ***История ГТО*** | Вводный  1/1 | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.***  Бег на короткие дистанции. Высокий старт от 30-40м. Старты из различных и. п.  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, двух шагов, с трех шагов в горизонтальную поверхность. | Соблюдают технику безопасности.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки впроцессе освоения. |  |  | |
| 2 | Олимпийские игры древности.  Скоростной бег до 50 м.  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  Развитие скоростных способностей. | Обучение  2 | Зарождение Олимпийских игр древности.  Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением (30 – 50 м) с максимальной скоростью.  Метание мяча весом 150 грамм с места на дальность и с 4-6 шагов с разбега в коридор 10 метров на дальность и заданное расстояние. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.  Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки впроцессе освоения. |  |  | |
| 3 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  ***Бег 60 м. на результат.***  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Обучение  3 | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. на результат). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения  Метание теннисного мяча с места на дальность с 4–6 бросковых шагов на дальность | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.  Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. |  |  | |
| 4 | Самонаблюдение и самоконтроль  Развитие скоростных способностей.  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Комплексный  4 | Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.  ОРУ в движении. СБУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров. Метание теннисного мяча с 3 – 6 шагов разбега на дальность (на результат). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения. | Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  | |
| 5 | Развитие скоростных способностей.  Овладение техникой длительного бега  ***Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой*** | Совершенствование  5 | ОРУ в движении. СУ.  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег в равномерном темпе от 20 мин.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |  |  | |
| 6 | Знания о физической культуре Овладение техникой длительного бега | Комплексный  7 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, семенящий бег, захлестывание голени назад.  Бег на 2000 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |  |  | |
| 7 | **Прыжок в длину с разбега.**  Развитие выносливости | Комплексный  8 | Влияние физических упражнений на основные системы организма  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.  Кросс до 15 мин  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют разученные упражнения для развития выносливости |  |  | |
| 8 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  Прыжок в длину с разбега на результат. | Совершенствование  9 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. СУ.  Прыжки в длину с разбега – на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  | |
| 9 | **Преодоление полосы препятствий. Бег на длинные дистанции.**  Овладение организаторскими умениями  Развитие силовой выносливости | Комплексный  10 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |  |  | |
| 10 | ***Прыжки в длину с места*** *на результат****.***  Развитие скоростно-силовых способностей | Обучение  6 | ОРУ для развития подвижности в суставах, стопах, позвоночнике.  Всевозможные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей весом 2 кг двумя руками после броска партнера, после подбрасывания вверх с учётом возрастных и половых особенностей.  Прыжки в длину с места – на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения. | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |  |  | |
| 11 | ***Баскетбол***  Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Ловля и передача мяча.  Освоение техники ведения мяча | Обучение  1 | Правила техники безопасности.. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника.  Ведение с пассивным сопротивлением противника. | Правила техники безопасности  История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 12 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  ***Технические приемы***  Освоение ловли и передач мяча  Освоение техники ведения мяча | Обучение  2 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением противника ведущей и неведущей рукой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 13 | ***Технические приемы и тактические действия***  Овладение техникой бросков мяча | Обучение  3 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м и в прыжке. Тактика свободного нападения. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 14 | *Тактические действия в защите и нападении*.  Освоение индивидуальной техники защиты  Освоение тактики игры | комплексный  4 | ***Правила и организация игры баскетбол***. Терминология игры в баскетбол. Перехват мяча.  Правила игры в баскетбол  Игра по упрощенным правилам мини – баскетбол. Судейство | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 15 | ***Волейбол.*** Командные (игровые) виды спорта. Освоение тактики игры  Овладение техникой передачи мяча  ***Правила техники безопасности*** | Обучение  1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  ОРУ. передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности |  |  | |
| 16 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  Овладение техникой бросков мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение | Обучение  2 | ОРУ **с набивными мячами.** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 17 | *Тактические действия в защите и нападении*  Освоение тактики игры | комплексный  3 | ОРУ.Специальные беговые упражнения.  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки,  подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.  Подвижная игра «Подай и попади». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 18 | ***Технические приемы***  Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | обучение  4 | ОРУ.Специальные беговые упражнения.  Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 19/1 | ***Гимнастика.***  **Требования к технике безопасности**.  **Освоение ОРУ (без предметов)**  Упражнение на развитие гибкости**.** | Комплексный  1 | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями  Организующие команды и приемы: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».  Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) . Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражнений. |  |  | |
| 20/2 | Краткая характеристики вида спорта.  Организующие команды и приемы. | Комплексный  2 | История гимнастики.  Организующие команды и приемы: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): Мальчики с набивным мячом. Девочки: с обручами.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов  Описывают технику общеразвивающих упражнений.  Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |  |  | |
| 21/3 | Акробатические упражнения и комбинации  . | Комплексный  3 | Росто-весовые показатели.  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Основная гимнастика.  Акробатические упражнения и комбинации: мальчики– кувырок вперед в сойку на лопатках; стойку на голове с согнутыми ногами . Девочки – кувырок назад в полушпагат. | Описывают технику акробатических упражнений. |  |  | |
| 22/4 | Знания о физической культуре  Акробатические упражнения и комбинации на оценку. ОРУ с предметами. Развитие гибкости  *Правила техники безопасности* | Комплексный  5 | Правильная и неправильная осанка.  ***Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.*** ОРУ в парах  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. **Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах**). Акробатические упражнения и комбинации: мальчики– кувырок вперед в сойку на лопатках; стойку на голове с согнутыми ногами . Девочки – кувырок назад в полушпагат на оценку . | Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.  Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |  |  | |
| 23/5 | Акробатические упражнения. | Комплексный  4 | ОРУ. Прыжки на скакалках, лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице, подтягивание в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами.Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки – махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | Уметь выполнять технику акробатических упражнений.  Уметь выполнять обязанности командира отделения. Страховка и самостраховка. |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| 24/6 | ОРУ с предметами | Комплексный  6 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Используют данные упражнения для развития гибкости  Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |  |  | |
| 25/7 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | Комплексный  7 | Зрение. Гимнастика для глаз.  СУ. Мальчики: махом одной и толчком другойподъем переворотом в упор; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок переворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев; | Описывают технику данных упражнений. |  |  | |
| 26/8 | Комбинации на спортивных снарядах. | Комплексный  8 | ОРУ. СУ. Лазанье по канату, гимнастической лестнице.. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи , повороты, передвижения , стойки и соскоки). | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |  |  | |
| 27/9 | Комбинации на спортивных снарядах. | Комплексный  9 | ОРУ. СУ. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи , повороты, передвижения , стойки и соскоки).  Правила самоконтроля и гигиены | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. |  |  | |
| 28/10 | Режим дня и его основное содержание.  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  **Опорные прыжки.**  Развитие гибкости, силы.  *Правила техники безопасности* | Совершенствование  10 | Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Освоение опорных прыжков: мальчики - прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)  Броски набивного мяча до 2 кг. Лазание по канату.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. |  |  | |
| 29/11 | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  **Комбинации на спортивных снарядах.**  **Опорный прыжок** | Комплексный  11 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Опорный прыжок: (мальчики - прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)  Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе;  Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Уметь страховать партнеров на снаряде. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. |  |  | |
| 30/12 | Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах  Развитие координационных способностей | Комплексный  12 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |  |  | |
| 31/13 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой  Разнообразные способы лазания, перелезания. . | Комплексный  13 | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |  |  | |
| 32/14 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Овладение организаторскими умениями | Комплексный  14 | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов;  Комбинации и упражнения составляются из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |  |  | |
| 33/1 | I***Лыжная подготовка***  Требования к технике безопасности Краткая характеристика вида спорта  ***Оказание помощи при обморожении и травмах***.  **Основные способы передвижения на лыжах**. | Вводный – теория  1 | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности  ***Оказание помощи при обморожении и травмах***.  Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.  **Основные способы передвижения на лыжах**: одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения  Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |  |  | |
| 34/2 | Режим труда и отдыха.  Освоение техники лыжных ходов | Обучение  2 | Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.  условиях  Строевые упражнения, одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.. Встречная эстафета с этапом в 100 м., без палок. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 35/3 | Освоение техники лыжных ходов | Обучение  3 | одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.. Прохождение дистанции 1000 м. в медленном темпе.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 36/4 | Освоение техники лыжных ходов | Обучение  4 | одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.Техника работы рук в одновременном бесшажном ходе. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 37/5 | Освоение техники лыжных ходов | контрольный  5 | **Техника выполнения спусков**, **подъемов** «елочкой», **торможений** и **поворотов** «упором, плугом». Спуски, подъемы и торможения ранее изученными способами. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 38/6 | Прохождение дистанции 2,5.  **Подвижные игры на местности.** | контрольный  6 | Прохождение соревновательных дистанций 2,5 км. Выполнение судейства по лыжным гонкам. | Уметь демонстрировать технику. |  |  | |
| 39/7 | Прохождение дистанции 2 км.  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО.  **Подвижные игры на местности.** | Комбинированный  7 | ***Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности***. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).  Дистанция 2 км. на оценку – техника одновременного бесшажного хода. | Уметь демонстрировать технику. |  |  | |
| 40/8 | ***Основные способы спусков, подъемов и торможений на лыжах*** | Комбинированный  8 | Подъем «елочкой» на склон, спуск со склона в средней стойке. Торможение и поворот упором. Спуски, подъемы и торможения ранее изученными способами. | Уметь демонстрировать технику. |  |  | |
| 41/9 | Освоение техники лыжных ходов  Дистанция 2 км. | Комбинированный  9 | Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 1,5 км со средней скоростью с применением изученных ходов. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 42/10 | Освоение техники лыжных ходов  *Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов.* Основы туристской подготовки. | Комбинированный  10 | Повороты переступанием.  Подъемы, спуски в средней стойке, повороты «переступанием , плугом» Основы туристской подготовки. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 43/11 | Освоение техники лыжных ходов | Комбинированный  11 | Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 2,5 км со средней скоростью с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |  |  | |
| 44/12 | Освоение техники подъемов | Комбинированный  12 | Освоение техники подъема «елочкой». Торможение «плугом».  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 45/13 | Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО. | Комбинированный  13 | Дистанция до 3 км – юноши и 2 км девушки.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 46/14 | ***Основные способы техники выполнения спусков, подъемов, торможений.*** | Комбинированный  14 | Катание с горок с целью повторения техники спуска, подъема и торможения «плугом». На оценку – освоение техники торможения «плугом». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 47/15 | **Подвижные игры на лыжах.** | Комбинированный  15 | Подвижные игры на лыжах «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». | **Знать роль ф.к. и с. в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха** |  |  | |
| 48/16 | Освоение техники лыжных ходов | Комбинированный  16 | Дистанция 3 км с переменной скоростью.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |  |  | |
| 49/1 | ***Волейбол.*** Командные (игровые) виды спорта.  Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Прием и передача мяча через сетку.  *Правила техники безопасности* | Обучение  5 | ОРУ. СУ.  Правила техники безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.  Стойки и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. | Овладевают основными приёмами игры в волейбол |  |  | |
| 50/2 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Обучение  6 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  ОРУ. передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 51/3 | **Комплексы упражнений на основные мышечные группы.** Освоение техники приёма и передач мяча  Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование  7 | ОРУ **с набивными мячами.** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 52/4 | Освоение техники приёма и передач мяча.  Освоение техники нижней прямой подачи  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Обучение  8 | ОРУ.Специальные беговые упражнения.  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки,  подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.  Подвижная игра «Подай и попади». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 53/5 | Технические и тактические приемы.  Нижняя подача мяча  Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Обучение  9 | ОРУ.Специальные беговые упражнения.  Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |  |  | |
| 54/6 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Обучение  10 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Прием мяча с подачи.  Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  | |
| 55/7 | Верхняя прямая и нижняя подача. Нападающий удар.  Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций) | Обучение  11 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу;  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |  |  | |
| 56/8 | **Тактические действия.**  Технические приемы.  Нижняя подача мяча Правила соревнований по волейболу  Развитие выносливости | Обучение  12 | ОРУ. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3, упражнения с набивным мячом. Терминология, жесты в волейболе. приемом мяча;  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |  |  | |
| 57/1 | ***Легкая атлетика***  ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.***  Прыжковые упражнения**.** | Обучение  1 | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.***  Строевые упражнения, упражнения с гимнастической скакалкой, прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, техника прыжка в высоту («перешагивания»), прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений |  |  | |
| 58/2 | Прыжковые упражнения  Прыжки в высоту с разбега.  ОРУ у гимнастической стенки, С.П.У. | Совершенствование  2 | Беговые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки, специальные прыжковые упражнения, прыжки в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  | |
| 59/3 | **Прыжки в высоту с разбега.** Прыжковые упражнения  Развитие скоростно-силовых качеств.  Прыжковые упражнении. | Комплексный  3 | ОРУ у гимнастической стенки. Специальные прыжковые упражнения: Серия упражнений: бег 15 м., отжимания 5-6 раз, выпрыгивания из приседа 5-6 раз, бросок мяча 2-3 раза, прыжки на двух ногах. Прыжки высоту – на оценку | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений |  |  | |
| 60/4 | **Бег на короткие дистанции**. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Комплексный  4 | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.  Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений, бег с высокого старта. Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |  |  | |
| 61/5 | ***Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.***  Беговые упражнения  Тестирование ОФК. Прыжок в длину.  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО. | Зачетный  5 | ОРУ. Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места. Подтягивания (м. – на высокой перекладине, д. – на низкой в висе лежа). Подвижные игры.  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).  ***Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.*** | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  | |
| 62/6 | Беговые упражнения **Тестирование.**  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) | Зачетный  6 | ОРУ. Сгибание, разгибание туловища в положении лежа на спине за 30 сек.,  Туризм. История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. |  |  | |
| 63/7 | Упражнения на координацию, челночный бег 3×10 м.  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО | Зачетный  7 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).Упражнения на координацию, челночный бег 3×10 м. | Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |  |  | |
| 64/8 | **Бег на длинные дистанции.**  Метание малого мяча | Комплексный  8 | Дистанция бег 2000 м.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).  **Метаниемяча** весом 150г.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  | |
| 65/1 | ***Футбол.***  Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  *Правила техники безопасности* | Обучение  1 | Правила техники безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.  Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  | |
| 66/2 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча  Овладение техникой ударов по воротам  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Обучение  2 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.  Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 67/3 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Обучение  3 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей  Передвижения игрока скрестными и приставными шагами, спиной вперед. Ведения мяча. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 68/4 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Совершенствование  4 | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.  Особенности командно-тактических действий при игре в мини - футбол. | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |  |  | |

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Содержание урока** | **Предметные результаты** | **Дата проведения** | |  |
| **план** | **факт** | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | ***Легкая атлетика***  ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.***  Бег на короткие дистанции.  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  ***История ГТО*** | Вводный  1/1 | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.***  Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой  Бег на короткие дистанции. Высокий старт от 30-40м. Старты из различных и. п. | Соблюдают технику безопасности.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки впроцессе освоения.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  | |
| 2 | Олимпийские игры древности.  Скоростной бег до 60 м.  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  Развитие скоростных способностей. | Обучение  2 | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью.  Метание мяча весом 150 грамм с места на дальность и с 4-6 шагов с разбега в коридор 10 метров на дальность и заданное расстояние.Зарождение Олимпийских игр древности. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки впроцессе освоения.Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.  Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. |  |  | |
| 3 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*  ***Бег 60 м. на результат.*** | Обучение  3 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. на результат). *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения*  Метание теннисного мяча с места на дальность с 4–6 бросковых шагов на дальностьИсторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.  Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. |  |  | |
| 4 | ***Самонаблюдение и самоконтроль***  Развитие скоростных способностей.  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Комплексный  4 | *Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.*  ОРУ в движении. СБУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (на результат). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «***Готов к труду и обороне» (ГТО)*** как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения. | Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  | |
| 5 | Развитие скоростных способностей.  Овладение техникой длительного бега | Совершенствование  5 | ОРУ в движении. СУ.  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег в равномерном темпе от 20 мин.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |  |  | |
| 6 | Знания о физической культуре Овладение техникой длительного бега | Комплексный  6 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, семенящий бег, захлестывание голени назад.  Бег на 2000 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |  |  | |
| 7 | ***Прыжок в длину с разбега.***  *Развитие выносливости* | Комплексный  7 | Влияние физических упражнений на основные системы организма  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.  Кросс до 15 мин  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |  |  | |
| 8 | ***Прыжок в длину с разбега на результат.***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; | Совершенствование  8 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. СУ.  Прыжки в длину с разбега – на результат. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения*. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  | |
| 9 | ***Преодоление полосы препятствий. Бег на длинные дистанции.***  *Овладение организаторскими умениями*  Развитие силовой выносливости | Комплексный  9 | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Применяют разученные упражнения для развития выносливости |  |  | |
| 10 | ***Прыжки в длину с* места** на результат**.**  Развитие скоростно-силовых способностей | Обучение  10 | ОРУ для развития подвижности в суставах, стопах, позвоночнике.  Всевозможные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей весом 2 кг двумя руками после броска партнера, после подбрасывания вверх с учётом возрастных и половых особенностей.  Прыжки в длину с места – на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения. | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |  |  | |
| 11 | ***Баскетбол***  Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Ловля и передача мяча.  Освоение техники ведения мяча *Правила техники безопасности* | Обучение  1 | ***Правила техники безопасности..*** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника.  Ведение с пассивным сопротивлением противника. | Правила техники безопасности  История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 12 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  ***Технические приемы***  Освоение ловли и передач мяча  Освоение техники ведения мяча | Обучение  2 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением противника ведущей и неведущей рукой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 13 | ***Технические приемы и тактические действия***  Овладение техникой бросков мяча | Обучение  3 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м и в прыжке. Тактика свободного нападения. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 14 | *Тактические действия в защите и нападении*.  Освоение индивидуальной техники защиты  Освоение тактики игры | комплексный  4 | *Правила и организация игры баскетбол*. Терминология игры в баскетбол. Перехват мяча.  Правила игры в баскетбол  Игра по упрощенным правилам мини – баскетбол. Судейство | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 15 | ***Волейбол.*** Командные (игровые) виды спорта. Освоение тактики игры  Овладение техникой передачи мяча  ***Правила техники безопасности*** | Обучение  1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  ОРУ. передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. *Правила техники безопасности* | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, *соблюдают правила безопасности* |  |  | |
| 16 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  Овладение техникой бросков мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение | Обучение  2 | ОРУ **с набивными мячами.** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 17 | *Тактические действия в защите и нападении*  Освоение тактики игры | комплексный  3 | ОРУ.Специальные беговые упражнения.  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки,  подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.  Подвижная игра «Подай и попади». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 18 | ***Технические приемы***  Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | обучение  4 | ОРУ.Специальные беговые упражнения.  Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 19/1 | ***Гимнастика.***  ***Требования к технике безопасности****.*  **Освоение ОРУ (без предметов)**  Упражнение на развитие гибкости**.** | Комплексный  1 | ***Правила техники безопасности*** *и страховки во время занятий физическими упражнениями*  Организующие команды и приемы: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».  Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) . Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражнений. |  |  | |
| 20/2 | Краткая характеристики вида спорта.  Организующие команды и приемы. | Комплексный  2 | ***История гимнастики.***  Организующие команды и приемы: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): Мальчики с набивным мячом. Девочки: с обручами.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов  Описывают технику общеразвивающих упражнений.  Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |  |  | |
| 21/3 | Акробатические упражнения и комбинации  . | Комплексный  3 | Росто-весовые показатели.  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Основная гимнастика.  Акробатические упражнения и комбинации: мальчики– кувырок вперед в сойку на лопатках; стойку на голове с согнутыми ногами . Девочки – кувырок назад в полушпагат. | Описывают технику акробатических упражнений. |  |  | |
| 22/4 | Знания о физической культуре  Акробатические упражнения и комбинации на оценку. ОРУ с предметами. Развитие гибкости | Комплексный  4 | Правильная и неправильная осанка.  ***Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.*** ОРУ в парах  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. **Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах**). Акробатические упражнения и комбинации: мальчики– кувырок вперед в сойку на лопатках; стойку на голове с согнутыми ногами . Девочки – кувырок назад в полушпагат на оценку . | Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.  Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |  |  | |
| 23/5 | Акробатические упражнения. | Комплексный  5 | ОРУ. Прыжки на скакалках, лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице, подтягивание в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами.Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки – махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | Уметь выполнять технику акробатических упражнений.  Уметь выполнять обязанности командира отделения. Страховка и самостраховка. |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| 24/6 | ОРУ с предметами | Комплексный  6 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Используют данные упражнения для развития гибкости  Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |  |  | |
| 25/7 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | Комплексный  7 | З**рение. Гимнастика для глаз.**  СУ. Мальчики: махом одной и толчком другойподъем переворотом в упор; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок переворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев; | Описывают технику данных упражнений. |  |  | |
| 26/8 | Комбинации на спортивных снарядах. | Комплексный  8 | ОРУ. СУ. Лазанье по канату, гимнастической лестнице.. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи , повороты, передвижения , стойки и соскоки). | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |  |  | |
| 27/9 | Комбинации на спортивных снарядах. | Комплексный  9 | ОРУ. СУ. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи , повороты, передвижения , стойки и соскоки).  Правила самоконтроля и гигиены | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. |  |  | |
| 28/10 | Режим дня и его основное содержание.  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  **Опорные прыжки.**  Развитие гибкости, силы. | Совершенствование  10 | Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Освоение опорных прыжков: мальчики - прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)  Броски набивного мяча до 2 кг. Лазание по канату.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. |  |  | |
| 29/11 | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  **Комбинации на спортивных снарядах.**  **Опорный прыжок** | Комплексный  11 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Опорный прыжок: (мальчики - прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)  Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе;  Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Уметь страховать партнеров на снаряде. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. |  |  | |
| 30/12 | Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах  Развитие координационных способностей | Комплексный  12 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |  |  | |
| 31/13 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой  Разнообразные способы лазания, перелезания. . | Комплексный  13 | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |  |  | |
| 32/14 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Овладение организаторскими умениями | Комплексный  14 | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов;  Комбинации и упражнения составляются из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |  |  | |
| 33/1 | I***Лыжная подготовка***  Требования к технике безопасности Краткая характеристика вида спорта  ***Оказание помощи при обморожении и травмах***.  **Основные способы передвижения на лыжах**. | Вводный – теория  1 | ***Правила техники безопасности***  История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.  ***Оказание помощи при обморожении и травмах***.  Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.  **Основные способы передвижения на лыжах**: одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения  Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |  |  | |
| 34/2 | Режим труда и отдыха.  Освоение техники лыжных ходов | Обучение  2 | ***Здоровье и здоровый образ жизни.*** Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.  условиях  Строевые упражнения, одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.. Встречная эстафета с этапом в 100 м., без палок. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 35/3 | Освоение техники лыжных ходов | Обучение  3 | одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.. Прохождение дистанции 1000 м. в медленном темпе.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 36/4 | Освоение техники лыжных ходов | Обучение  4 | одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.Техника работы рук в одновременном бесшажном ходе. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 37/5 | Освоение техники лыжных ходов | контрольный  5 | **Техника выполнения спусков**, **подъемов** «елочкой», **торможений** и **поворотов** «упором, плугом». Спуски, подъемы и торможения ранее изученными способами. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 38/6 | Прохождение дистанции 3,5.  **Подвижные игры на местности.** | контрольный  6 | Прохождение соревновательных дистанций 3,5 км. Выполнение судейства по лыжным гонкам. | Уметь демонстрировать технику. |  |  | |
| 39/7 | Прохождение дистанции 2 км.  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО.  **Подвижные игры на местности.** | Комбинированный  7 | ***Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности***. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).  Дистанция 2 км. на оценку – техника одновременного бесшажного хода. | Уметь демонстрировать технику. |  |  | |
| 40/8 | ***Основные способы спусков, подъемов и торможений на лыжах*** | Комбинированный  8 | Подъем «елочкой» на склон, спуск со склона в средней стойке. Торможение и поворот упором. Спуски, подъемы и торможения ранее изученными способами. | Уметь демонстрировать технику. |  |  | |
| 41/9 | Освоение техники лыжных ходов  Дистанция 3 км. | Комбинированный  9 | Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3,5 км со средней скоростью с применением изученных ходов. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 42/10 | Освоение техники лыжных ходов  *Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов.* Основы туристской подготовки. | Комбинированный  10 | Повороты переступанием.  Подъемы, спуски в средней стойке, повороты «переступанием , плугом» Основы туристской подготовки. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 43/11 | Освоение техники лыжных ходов | Комбинированный  11 | Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3,5 км со средней скоростью с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |  |  | |
| 44/12 | Освоение техники подъемов | Комбинированный  12 | Освоение техники подъема «елочкой». Торможение «плугом».  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 45/13 | Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО. | Комбинированный  13 | Дистанция до 5 км – юноши и 3 км девушки.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 46/14 | ***Основные способы техники выполнения спусков, подъемов, торможений.*** | Комбинированный  14 | Катание с горок с целью повторения техники спуска, подъема и торможения «плугом». На оценку – освоение техники торможения «плугом». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 47/15 | **Подвижные игры на лыжах.** | Комбинированный  15 | Подвижные игры на лыжах «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». | **Знать роль ф.к. и с. в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха** |  |  | |
| 48/16 | Освоение техники лыжных ходов | Комбинированный  16 | Дистанция 3 км с переменной скоростью.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |  |  | |
| 49 | ***Волейбол.*** Командные (игровые) виды спорта.  Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Прием и передача мяча через сетку. | Обучение  5 | ОРУ. СУ.  ***Правила техники безопасности.*** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.  Стойки и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. | Овладевают основными приёмами игры в волейбол |  |  | |
| 50 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Обучение  6 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  ОРУ. передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 51 | **Комплексы упражнений на основные мышечные группы.** Освоение техники приёма и передач мяча  Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование  7 | ОРУс набивными мячами.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 52/4 | Освоение техники приёма и передач мяча.  Освоение техники нижней прямой подачи  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Обучение  8 | ОРУ.Специальные беговые упражнения.  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки,  подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.  Подвижная игра «Подай и попади». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 53/5 | Технические и тактические приемы.  Нижняя подача мяча  Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Обучение  9 | ОРУ.Специальные беговые упражнения.  Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |  |  | |
| 54 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Обучение  10 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Прием мяча с подачи.  Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  | |
| 55 | Верхняя прямая и нижняя подача. Нападающий удар.  Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций) | Обучение  11 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу;  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |  |  | |
| 56 | **Тактические действия.**  Технические приемы.  Нижняя подача мяча Правила соревнований по волейболу  Развитие выносливости | Обучение  12 | ОРУ. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3, упражнения с набивным мячом. Терминология, жесты в волейболе. приемом мяча;  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |  |  | |
| 57/1 | ***Легкая атлетика***  ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.***  Прыжковые упражнения**.** | Обучение  1 | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.***  Строевые упражнения, упражнения с гимнастической скакалкой, прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, техника прыжка в высоту («перешагивания»), прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений |  |  | |
| 58/2 | Прыжковые упражнения  Прыжки в высоту с разбега.  ОРУ у гимнастической стенки, С.П.У. | Совершенствование  2 | Беговые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки, специальные прыжковые упражнения, прыжки в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  | |
| 59/3 | **Прыжки в высоту с разбега.** Прыжковые упражнения  Развитие скоростно-силовых качеств.  Прыжковые упражнении. | Комплексный  3 | ОРУ у гимнастической стенки. Специальные прыжковые упражнения: Серия упражнений: бег 15 м., отжимания 5-6 раз, выпрыгивания из приседа 5-6 раз, бросок мяча 2-3 раза, прыжки на двух ногах. Прыжки высоту – на оценку | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений |  |  | |
| 60/4 | **Бег на короткие дистанции**. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Комплексный  4 | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.  Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений, бег с высокого старта. Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |  |  | |
| 61/5 | ***Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.***  Беговые упражнения  Тестирование ОФК. Прыжок в длину.  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО. | Зачетный  5 | ОРУ. Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места. Подтягивания (м. – на высокой перекладине, д. – на низкой в висе лежа). Подвижные игры.  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).  ***Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.*** | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  | |
| 62/6 | Беговые упражнения **Тестирование.**  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) | Зачетный  6 | ОРУ. Сгибание, разгибание туловища в положении лежа на спине за 30 сек.,  Туризм. История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. |  |  | |
| 63/7 | Упражнения на координацию, челночный бег 3×10 м.  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО | Зачетный  7 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).Упражнения на координацию, челночный бег 3×10 м. | Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |  |  | |
| 64/8 | **Бег на длинные дистанции.**  Метание малого мяча | Комплексный  8 | Дистанция бег 2000 м.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).  Метание мяча весом 150г.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  | |
| 65/1 | ***Футбол.***  Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Обучение  1 | Правила техники безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.  Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  | |
| 66/2 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча  Овладение техникой ударов по воротам  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Обучение  2 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.  Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 67/3 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Обучение  3 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей  Передвижения игрока скрестными и приставными шагами, спиной вперед. Ведения мяча. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 68/4 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Совершенствование  4 | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.  Особенности командно-тактических действий при игре в мини - футбол. | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |  |  | |

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Содержание урока** | **Предметные результаты** | **Дата проведения** | |  |
| **план** | **факт** | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| 1. | ***Легкая атлетика***  ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.***  Бег на короткие дистанции.  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  ***История ГТО*** | Вводный  1/1 | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.***  Бег на короткие дистанции. Высокий старт от 30-100м. Старты из различных и. п. | ***Соблюдают технику безопасности.***  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки впроцессе освоения.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  | |
| 2 | Олимпийские игры древности.  Скоростной бег до 100 м.  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  Развитие скоростных способностей. | Обучение  2 | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. на результат). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения  Метание теннисного мяча с места на дальность с 4–6 бросковых шагов на дальность | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки впроцессе освоения.Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.  Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. |  |  | |
| 3 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  *Бег 100 м. на результат.*  Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Обучение  3 | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением (40 – 100 м) с максимальной скоростью.  Метание мяча весом 150 грамм с места на дальность и с 4-6 шагов с разбега в коридор 10 метров на дальность и заданное расстояние.Зарождение Олимпийских игр древности. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.  Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. |  |  | |
| 4 | ***Самонаблюдение и самоконтроль с техникой безопасности***  Развитие скоростных способностей.  Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Комплексный  4 | Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.  ОРУ в движении. СБУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением –4-5 серии по 30 – 40 метров. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (на результат). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения. | Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  | |
| 5 | Развитие скоростных способностей.  Овладение техникой длительного бега | Совершенствование  5 | ОРУ в движении. СУ.  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег в равномерном темпе от 20 мин.  ***Подготовка к сдаче норм ГТО*** | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |  |  | |
| 6 | Знания о физической культуре Овладение техникой длительного бега | Комплексный  6 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку, семенящий бег, захлестывание голени назад.  Бег на 2000 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |  |  | |
| 7 | ***Прыжок в длину с разбега.***  *Развитие выносливости* | Комплексный  7 | Влияние физических упражнений на основные системы организма  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.  Кросс до 15 мин  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |  |  | |
| 8 | *Прыжок в длину с разбега на результат.*  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; | Совершенствование  8 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. СУ.  Прыжки в длину с разбега – на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  | |
| 9 | **Бег на длинные дистанции.**  **Преодоление полосы препятствий.**  Овладение организаторскими умениями  Развитие силовой выносливости | Комплексный  9 | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Применяют разученные упражнения для развития выносливости |  |  | |
| 10 | ***Прыжки в длину с места на результат.***  Развитие скоростно-силовых способностей | Обучение  10 | ОРУ для развития подвижности в суставах, стопах, позвоночнике.  Всевозможные прыжки и многоскоки, броски набивных мячей весом 2 кг двумя руками после броска партнера, после подбрасывания вверх с учётом возрастных и половых особенностей.  Прыжки в длину с места – на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения. | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |  |  | |
| 11 | ***Баскетбол***  Краткая характеристика вида спорта Ловля и передача мяча.  Освоение техники ведения мяча  ***Требования к технике безопасности.*** | Обучение  1 | ***Правила техники безопасности..*** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника.  Ведение с пассивным сопротивлением противника. | Правила техники безопасности  История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 12 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  ***Технические приемы***  Освоение ловли и передач мяча  Освоение техники ведения мяча | Обучение  2 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением противника ведущей и неведущей рукой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 13 | ***Технические приемы и тактические действия***  Овладение техникой бросков мяча | Обучение  3 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м и в прыжке. Тактика свободного нападения. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 14 | *Тактические действия в защите и нападении*.  Освоение индивидуальной техники защиты  Освоение тактики игры | комплексный  4 | *Правила и организация игры баскетбол*. Терминология игры в баскетбол. Перехват мяча.  Правила игры в баскетбол  Игра по упрощенным правилам мини – баскетбол. Судейство | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 15 | ***Волейбол.*** Командные (игровые) виды спорта. Освоение тактики игры  Овладение техникой передачи мяча  ***Требования к технике безопасности.*** | Обучение  1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  ОРУ. передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов  и действий, соблюдают правила безопасности |  |  | |
| 16 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  Овладение техникой бросков мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение | Обучение  2 | ОРУ **с набивными мячами.** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 17 | *Тактические действия в защите и нападении*  Освоение тактики игры | комплексный  3 | ОРУ.Специальные беговые упражнения.  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки,  подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.  Подвижная игра «Подай и попади». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 18 | ***Технические приемы***  Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | обучение  4 | ОРУ.Специальные беговые упражнения.  Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 19/1 | ***Гимнастика.***  ***Требования к технике безопасности****.*  **Освоение ОРУ (без предметов)**  Упражнение на развитие гибкости**.** | Комплексный  1 | ***Правила техники безопасности*** и страховки во время занятий физическими упражнениями  Организующие команды и приемы: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».  Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) . Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражнений. |  |  | |
| 20/2 | Краткая характеристики вида спорта.  Организующие команды и приемы. | Комплексный  2 | ***История гимнастики.***  Организующие команды и приемы: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): Мальчики с набивным мячом. Девочки: с обручами.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов  Описывают технику общеразвивающих упражнений.  Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |  |  | |
| 21/3 | Акробатические упражнения и комбинации  .  ***Требования к технике безопасности.*** | Комплексный  3 | Росто-весовые показатели.  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Основная гимнастика.  Акробатические упражнения и комбинации: мальчики– кувырок вперед в сойку на лопатках; стойку на голове с согнутыми ногами . Девочки – кувырок назад в полушпагат. | Описывают технику акробатических упражнений. |  |  | |
| 22/4 | Знания о физической культуре  Акробатические упражнения и комбинации на оценку. ОРУ с предметами. Развитие гибкости | Комплексный  4 | Правильная и неправильная осанка.  ***Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.*** ОРУ в парах  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. **Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах**). Акробатические упражнения и комбинации: мальчики– кувырок вперед в сойку на лопатках; стойку на голове с согнутыми ногами . Девочки – кувырок назад в полушпагат на оценку . | Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.  Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |  |  | |
| 23/5 | Акробатические упражнения. | Комплексный  5 | ОРУ. Прыжки на скакалках, лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице, подтягивание в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами.Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки – махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | Уметь выполнять технику акробатических упражнений.  Уметь выполнять обязанности командира отделения. Страховка и самостраховка. |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| 24/6 | ОРУ с предметами | Комплексный  6 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Используют данные упражнения для развития гибкости  Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |  |  | |
| 25/7 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | Комплексный  7 | З**рение. Гимнастика для глаз.**  СУ. Мальчики: махом одной и толчком другойподъем переворотом в упор; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок переворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев; | Описывают технику данных упражнений. |  |  | |
| 26/8 | Комбинации на спортивных снарядах. | Комплексный  8 | ОРУ. СУ. Лазанье по канату, гимнастической лестнице.. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи , повороты, передвижения , стойки и соскоки). | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |  |  | |
| 27/9 | Комбинации на спортивных снарядах.  ***Требования к технике безопасности.*** | Комплексный  9 | ОРУ. СУ. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи , повороты, передвижения , стойки и соскоки).  Правила самоконтроля и гигиены | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. |  |  | |
| 28/10 | Режим дня и его основное содержание.  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  **Опорные прыжки.**  Развитие гибкости, силы.  ***Требования к технике безопасности.*** | Совершенствование  10 | Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Освоение опорных прыжков: мальчики - прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)  Броски набивного мяча до 2 кг. Лазание по канату.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. |  |  | |
| 29/11 | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  **Комбинации на спортивных снарядах.**  **Опорный прыжок** | Комплексный  11 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Опорный прыжок: (мальчики - прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)  Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе;  Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как система государственных требований к уровню физической подготовленности населения | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Уметь страховать партнеров на снаряде. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. |  |  | |
| 30/12 | *Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах*  Развитие координационных способностей | Комплексный  12 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |  |  | |
| 31/13 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой  Разнообразные способы лазания, перелезания. . | Комплексный  13 | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |  |  | |
| 32/14 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Овладение организаторскими умениями | Комплексный  14 | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов;  Комбинации и упражнения составляются из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |  |  | |
| 33/1 | ***Лыжная подготовка***  ***Требования к технике безопасности*** Краткая характеристика вида спорта  ***Оказание помощи при обморожении и травмах***.  **Основные способы передвижения на лыжах**. | Вводный – теория  1 | ***Правила техники безопасности***  История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.  ***Оказание помощи при обморожении и травмах***.  Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.  **Основные способы передвижения на лыжах**: одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения  Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |  |  | |
| 34/2 | Режим труда и отдыха.  Освоение техники лыжных ходов | Обучение  2 | ***Здоровье и здоровый образ жизни.*** Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.  условиях  Строевые упражнения, одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.. Встречная эстафета с этапом в 100 м., без палок. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 35/3 | Освоение техники лыжных ходов | Обучение  3 | одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.. Прохождение дистанции 1000 м. в медленном темпе.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 36/4 | Освоение техники лыжных ходов | Обучение  4 | одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.Техника работы рук в одновременном бесшажном ходе. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 37/5 | Освоение техники лыжных ходов | контрольный  5 | **Техника выполнения спусков**, **подъемов** «елочкой», **торможений** и **поворотов** «упором, плугом». Спуски, подъемы и торможения ранее изученными способами. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 38/6 | Прохождение дистанции 3,5.  **Подвижные игры на местности.** | контрольный  6 | Прохождение соревновательных дистанций 3,5 км. Выполнение судейства по лыжным гонкам. | Уметь демонстрировать технику. |  |  | |
| 39/7 | Прохождение дистанции 2 км.  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО.  **Подвижные игры на местности.** | Комбинированный  7 | ***Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности***. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).  Дистанция 2 км. на оценку – техника одновременного бесшажного хода. | Уметь демонстрировать технику. |  |  | |
| 40/8 | ***Основные способы спусков, подъемов и торможений на лыжах*** | Комбинированный  8 | Подъем «елочкой» на склон, спуск со склона в средней стойке. Торможение и поворот упором. Спуски, подъемы и торможения ранее изученными способами. | Уметь демонстрировать технику. |  |  | |
| 41/9 | Освоение техники лыжных ходов  Дистанция 3 км. | Комбинированный  9 | Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3,5 км со средней скоростью с применением изученных ходов. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 42/10 | Освоение техники лыжных ходов  *Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов.* Основы туристской подготовки. | Комбинированный  10 | Повороты переступанием.  Подъемы, спуски в средней стойке, повороты «переступанием , плугом» Основы туристской подготовки. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 43/11 | Освоение техники лыжных ходов | Комбинированный  11 | Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3,5 км со средней скоростью с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |  |  | |
| 44/12 | Освоение техники подъемов  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Комбинированный  12 | Освоение техники подъема «елочкой». Торможение «плугом».  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 45/13 | Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО. | Комбинированный  13 | Дистанция до 5 км – юноши и 3 км девушки.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 46/14 | ***Основные способы техники выполнения спусков, подъемов, торможений.*** | Комбинированный  14 | Катание с горок с целью повторения техники спуска, подъема и торможения «плугом». На оценку – освоение техники торможения «плугом». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  | |
| 47/15 | **Подвижные игры на лыжах.** | Комбинированный  15 | Подвижные игры на лыжах «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». | **Знать роль ф.к. и с. в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха** |  |  | |
| 48/16 | Освоение техники лыжных ходов | Комбинированный  16 | Дистанция 3 км с переменной скоростью.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |  |  | |
| 49 | ***Волейбол.*** Командные (игровые) виды спорта.  Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Прием и передача мяча через сетку. | Обучение  5 | ОРУ. СУ.  ***Правила техники безопасности.*** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.  Стойки и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. | Овладевают основными приёмами игры в волейбол |  |  | |
| 50 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Обучение  6 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  ОРУ. передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 51 | **Комплексы упражнений на основные мышечные группы.** Освоение техники приёма и передач мяча  Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование  7 | ОРУс набивными мячами.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 52/4 | Освоение техники приёма и передач мяча.  Освоение техники нижней прямой подачи  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Обучение  8 | ОРУ.Специальные беговые упражнения.  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки,  подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.  Подвижная игра «Подай и попади». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  | |
| 53/5 | Технические и тактические приемы.  Нижняя подача мяча  Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Обучение  9 | ОРУ.Специальные беговые упражнения.  Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |  |  | |
| 54 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Обучение  10 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Прием мяча с подачи.  Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  | |
| 55 | Верхняя прямая и нижняя подача. Нападающий удар.  Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций) | Обучение  11 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу;  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |  |  | |
| 56 | **Тактические действия.**  Технические приемы.  Нижняя подача мяча Правила соревнований по волейболу  Развитие выносливости | Обучение  12 | ОРУ. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3, упражнения с набивным мячом. Терминология, жесты в волейболе. приемом мяча;  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |  |  | |
| 57/1 | ***Легкая атлетика***  ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.***  Прыжковые упражнения**.** | Обучение  1 | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.***  Строевые упражнения, упражнения с гимнастической скакалкой, прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, техника прыжка в высоту («перешагивания»), прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений |  |  | |
| 58/2 | Прыжковые упражнения  Прыжки в высоту с разбега.  ОРУ у гимнастической стенки, С.П.У. | Совершенствование  2 | Беговые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки, специальные прыжковые упражнения, прыжки в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  | |
| 59/3 | **Прыжки в высоту с разбега.** Прыжковые упражнения  Развитие скоростно-силовых качеств.  Прыжковые упражнении. | Комплексный  3 | ОРУ у гимнастической стенки. Специальные прыжковые упражнения: Серия упражнений: бег 15 м., отжимания 5-6 раз, выпрыгивания из приседа 5-6 раз, бросок мяча 2-3 раза, прыжки на двух ногах. Прыжки высоту – на оценку | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений |  |  | |
| 60/4 | **Бег на короткие дистанции**. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Комплексный  4 | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.  Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений, бег с высокого старта. Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |  |  | |
| 61/5 | ***Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.***  Беговые упражнения  Тестирование ОФК. Прыжок в длину.  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО. | Зачетный  5 | ОРУ. Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места. Подтягивания (м. – на высокой перекладине, д. – на низкой в висе лежа). Подвижные игры.  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).  ***Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.*** | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  | |
| 62/6 | Беговые упражнения **Тестирование.**  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) | Зачетный  6 | ОРУ. Сгибание, разгибание туловища в положении лежа на спине за 30 сек.,  Туризм. История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. |  |  | |
| 63/7 | Упражнения на координацию, челночный бег 3×10 м.  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ВФСК ГТО | Зачетный  7 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).Упражнения на координацию, челночный бег 3×10 м. | Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |  |  | |
| 64/8 | **Бег на длинные дистанции.**  Метание малого мяча | Комплексный  8 | Дистанция бег 2000 м.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).  Метание мяча весом 150г.  *Подготовка к сдаче норм ГТО* | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  | |
| 65/1 | ***Футбол.***  Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  ***Правила техники безопасности*** | Обучение  1 | Правила техники безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.  Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  | |
| 66/2 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча  Овладение техникой ударов по воротам  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Обучение  2 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.  Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 67/3 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Обучение  3 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей  Передвижения игрока скрестными и приставными шагами, спиной вперед. Ведения мяча. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |  |  | |
| 68/4 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Совершенствование  4 | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.  Особенности командно-тактических действий при игре в мини - футбол. | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |  |  | |