

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
основная общеобразовательная школа
с. Истобенск Оричевского района Кировской области

Утверждаю
Директор школы
А.Г. Даровских
Приказ № 41 от 30.08.2023

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»
(предметная область «Физическая культура
и основы безопасности жизнедеятельности»)
для 8 класса на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Чернобахтова Марина Викторовна

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«30» августа 2023 г.

Истобенск
2023

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 8-го класса к учебнику «Физическая культура» 8-9 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2012).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

Ученик, окончивший 8 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки

и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 8 класс, получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести Дневник по физкультурной Деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

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

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические Действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную Дистанцию вольным стилем.*

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

2. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Основное содержание
1	Знания о физической культуре	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

		Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет 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)</p>
3	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>История развития гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики - с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки - с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Висы и упоры.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие.</p>

		<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки).</p> <p>Акробатические комбинации - юноши, девушки.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110-115 см), девочки - прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см)</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места - 2 кг.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Коньковый ход.</p>

		<p>Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой».</p> <p>Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-9 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом(3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p>

		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в баскетбол
3.6	Футбол, мини-футбол	Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
3.7	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
3.8	Общefизическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.10	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Элементы единоборств	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение

3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
------	--	---

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
3.2	Легкая атлетика	10+2+6
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	15
3.4	Волейбол	10
3.5	Баскетбол	9
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока

3.7	Прикладная физическая подготовка	2
3.8	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

Приложения к рабочей программе

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» для 8 класса

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального методического стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. - урок изучения нового материала;

Пр. - урок комплексного применения знаний;

ОС+К - урок обобщения, систематизации и контроля;

Контр. - урок контроля, оценки и коррекции знаний;

Закр. - урок закрепления;

Компл. - комплексный урок;
Повт. - урок повторения.

№		Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
n/n	n/m						
1	1	Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения.	Л/А Нов.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. История возникновения и развития физической культуры. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств игра «Салки по кругу»	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции	Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках лёгкой атлетикой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью

2	2	Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта,	Контр.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Специальные беговые упражнения.	Овладение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях
---	---	---	--------	--	---	--	--

		стартового разгона. Эстафетный бег		Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 40м м. Бег с ускорением 70-80 м. Бег по повороту. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие выносливости качеств Бег 1500м - мальчики, 1000м - девочки	подготовленность. Овладение основами технических действий в выполнении старта, бега, эстафетном бега	подготовленность. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширования. Владение умениями развивать выносливость	организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость
3	3	Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФСКГТО ГУступени по легкой атлетике. Спортивные игры	Контр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3x40 м. Развитие быстроты 60x2. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСКГТО ГУступени по легкой атлетике. Спортивные игры	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТОГУступени по легкой атлетике
4	4	Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча.	Нов.	Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики - 1500м; девочки - 1000м.	Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой	Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умениями выполнять метание мяча на дальность, бег.	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами

		Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры		Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Круговая эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	бега. Овладение техническими приемами игры в волейбол и футбол	Умение организовать учебную игру в волейбол и футбол	развития скоростных качеств. Владеть приемами игры в волейбол и футбол
5	5	Теоретические знания. Метание мяча с разбега Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Пр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Понимание роли и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладевать техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с разбега. Овладение техникой выполнения и приемами игры в волейбол и мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр
6	6	Теоретические знания. Прыжок в длину с разбега. Равномерный	Контр.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Медленный бег 1000м. Прыжок	Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладение техникой прыжка в длину.	Уметь применять ранее полученные знания, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень или выполнение ВФСК ГТО. Владеть умением

		бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры		в длину на результат. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4x50м. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики - 4x600м, девочки - 4x400м	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростной выносливости. Умение использовать игры в игровой и соревновательной деятельности	результата. Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину	быстро проявлять скоростную выносливость. Формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию
7	7	Техника метания мяча на дальность с разбега (на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры	Контр.	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) - результат оценки. Развитие выносливости бег мальчики - 2000м, девочки - 1500м. Бег 4x300м - мальчики; девочки - 3x250м. Спортивные игры: футбол, волейбол	Овладение техникой метания мяча и на результат. Повышение функциональных возможностей при развитии выносливости. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение оценивать правильность выполнения своих результатов. Владение способами организации и проведения игры в волейбол и футбол. Владение способами развития выносливости	Формирование коммуникативной компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
8	8	Выполнение комплекса ВФСК ГТО Уступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО Уступени по легкой атлетике. Формировать

					действиями и приемами в футболе и волейболе	результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
9	9	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег	Нов.	Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30x3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	Умение применять технику низкого старта во время бега на короткие дистанции.
10	10	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»	1 Нов.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: бег 30м; метание теннисного мяча в цель (3мяча); скандинавская ходьба (600м); подлезание под дугами(10м); змейка (10м); передвижение в виси; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через короткую	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Умение выполнять полосу препятствий изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

				скакалку (60прыжков); спортивная ходьба (20м)			
11	1	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Баскетбол Нов.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
12	2	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Нов.	Баскетбол. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в	Формирование коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу

				двумя руками от головы(д). Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	учебной игре в баскетбол	во время игры
13	3	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
14	4	Технические упражнения с	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча.	Умение правильно оценивать	Умение правильно оценивать выполнение	Умение управлять эмоциями в

		мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований, терминология и жесты		Бросок одной рукой от плеча после остановки - оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом(3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
15	5	Техника владения мячом. Оценить судейство учебной игры в баскетбол.	Пр.	Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Оценить судейство учебной игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Умение правильно оценивать выполнение судейства во время учебной игры. Владеть основами технических действий в выполнении упражнений и во время учебной игры	Умение моделировать технику игровых действий и приемов; умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Умение осуществлять судейство по баскетболу. Формирование коммуникативной компетентности. Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке во время игры
16	6	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5, 2:2.	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и

		жесты		Нападение быстрым прорывом(3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры
17	7	Технические действия в баскетболе. Учебная игра	Закр.	Специальные упражнения с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игровые задания 2:2;4:4. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2)	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 2:2; 4:4.; 3:2	Умение моделировать технику игровых действий и приемов умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
18	8	Технические действия в баскетболе. Правила соревнований - оценить.	Закр.	Специальные упражнения с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков	Умение моделировать технику игровых действий и приемов умение взаимодействовать со сверстниками,	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока,

		Оценить технику штрафного броска		защиты: вырывание и выбивание мяча. Оценить-игровые задания 2:2;4:4. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2). Технику штрафного броска	мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 2:2; 4:4; 3:2	оценивать способы разрешения конфликтов	исходя из принятых этических и моральных норм поведения
19	1	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика - мальчики и девочки. Упражнения на брусьях- девочки. Упражнения на перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей	Гимнастика Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: то же и «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Висы и упоры (мальчики): из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём в сед ноги врозь, подъём разгибом в сед ноги врозь, подъём завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди; из вися лежа на нижней жерди поворот направо в сед	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности

				боком на правом бедре; из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь. Развитие координационных способностей			
20	2	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях- девочки. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине- мальчики. Развитие координационных способностей	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
21	3	Выполнение комплекса ВФСКГТО ^ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине- мальчики. Упражнения на брусьях -	Контр.	Выполнение комплекса ВФСКГТО ГУступени по гимнастике. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение организовывать место работы по акробатике,	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТОГУступени по гимнастике, атлетике.

		девочки. Акробатические упражнения		упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусках - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики	и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	брусках и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусках и перекладине	Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
22	4	ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине-мальчики. Упражнения на брусках- девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Пр.	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусках - девочки (оценить). Упражнение на перекладине - мальчики (оценить). Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90градусов (конь в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями для динамики и развития силовых способностей. Овладение техникой опорного прыжка. Умение оценивать технику упражнения на брусках и перекладине	Умение оценивать технику упражнения на брусках и перекладине. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
23	5	Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м,д); Комбинация на	Пр.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и

		бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей		позвоночника. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях	в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях, бревне и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
24	6	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусьях. Прыжки через скакалку	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), брусьях (м). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным	Овладение комплексами адаптивной физической культуры. Овладение основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах. Выполнение различных прыжковых упражнений	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Владение умениями выполнять опорный прыжок и комбинацию на бревне и брусьях; понимание роли гимнастики в гармоничном физическом развитии человека. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и

				выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте			самообразованию на основе мотивации к обучению
25	7	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусьях. Прыжки через скакалку	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), брусьях (м). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	Овладение комплексами адаптивной физической культуры. Овладение основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах. Выполнение различных прыжковых упражнений	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Владение умениями выполнять опорный прыжок и комбинацию на бревне и брусьях; понимание роли гимнастики в гармоничном физическом развитии человека. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
26	8	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по	Закр.	Самостоятельные занятия ОРК с гантелями. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д) - оценить контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнений на бревне (д), брусьях (м) - оценить. Организация и планирование	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. Оценивание упражнений на бревне и перекладине.	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня

		развитию физических качеств		развитию физических качеств	Умение выполнять различные прыжковые упражнения на месте и в движении	процессе развития физических качеств	личной физической подготовленности
27	9	ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед - толкание набивного мяча -10 раз; 3) прыжки на тумбу - высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты - коснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног - 12раз; 5) прыжки через скакалку- 40 раз	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности
28	10	ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях

		х систем. Упражнения функциональной подготовки		гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед-толкание набивного мяча - 10 раз; 3) прыжки на тумбу - высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты - коснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног - 12раз; 5) прыжки через скакалку - 40 раз	формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	организма. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности
29	11	ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс упражнений по дыхательной атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед-толкание набивного мяча -10 раз; 3) прыжки на тумбу - высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты - коснуться руками за	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.

				головой. Сесть и коснуться впереди ног - 12раз; 5) прыжки через скакалку- 40 раз	возможностей основных систем организма		Повышение уровня личной физической подготовленности
30	12	Выполнение комплекса ВФСКГТО ^ступени по гимнастике. Полоса препятствий	Комп л.	Выполнение комплекса ВФСКГТО ГУступени по гимнастике. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувирка вперед, передвижение в висе, сгибание и разгибание рук в упоре	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Овладение основами технических действий в выполнении полосы препятствий	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТОIVступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Умение выполнять полосу препятствий
31	13	Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Туризм	Контр	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол. Комбинация из освоенных элементов:	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.	Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии физических	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТОIVступени по гимнастике.

				ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота	Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	способностей. Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности
32	14	Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Самозащита без оружия (очки). Спортивные и национальные игры	Контр	Организация, проведение и выполнение комбинаций самозащиты без оружия. Требования к бережному отношению к природе. Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии физических способностей. Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО. Уступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Умение выполнять полосу препятствий
33	1	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжного спорта.	Лыжные гонки Нов.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и	Овладение системой знаний о лыжном спорте, о его значении. Овладение знаний о подготовке лыж к урокам и	Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах

		Подготовка лыж к урокам и соревнованиям		соревнованиям. Значение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника	соревнованиям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом	развивать выносливость	профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях лыжным спортом
34	2	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	Нов.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики - 2х50 м, девочки - 2х40 м. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3,5 км; девочки - 2,5 км. Развитие выносливости	Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Овладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость	Владение двигательными умениями в лыжном спорте. Формирование ответственного отношения к учению. Формирование ответственного отношения к учению
35	3	Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника	Пр.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики - 3х70 м, девочки - 3х50 м. Равномерное прохождение	Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода.	Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике	Формирование ответственного отношения к учению. Владение техникой лыжных ходов, спусков и подъёмов

		конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		дистанции: мальчики - 4 км; девочки - 3 км. Торможение «плугом», подъём «ёлочкой» Развитие выносливости	Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления	
36	4	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение по пересечённой местности 550600 м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход. Техника конькового хода. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы
37	5	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуски и подъёмы.	Пр.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики - 3x200 и 2x500м; девочки - 2x200 и 2x300м. Развитие быстроты и	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение оценивать текущее состояние организма, физическую	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на	Владение правилами поведения на занятиях по лыжной подготовке, соблюдать правила поведения при прохождении дистанции, помогать друг другу в случае падения,

				выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики - 3 км, девочки - 2 км. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом»	нагрузку	лыжах по пересечённой местности	поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность
38	6	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО ГУступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики - 3км.; девочки-3км. Равномерное прохождение дистанции - 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТОГУступени по лыжным гонкам
39	7	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Пр.	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м х 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой».	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления.	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного и уважительного и

				Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м	Прохождение горной части	контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
40	8	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
41	9	Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы. Дистанция 2000 - 2500 м.	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия

				(2000-2500 м)	утомления		
42	10	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Пр.	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
43	11	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход. Контроль. Спуски и подъёмы	Контр	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Самостоятельный контроль за	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия

				физической нагрузкой			
44	12	Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход. Контроль. Спуски и подъёмы	Контр	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
45	13	Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход. Контроль. Спуски и подъёмы	Контр	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
46	14	Подготовка и выполнение	Контр	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным	Повышение функциональных	Умение контролировать	Владение умениями выполнения

		нормативов ВФСК ГТО ГУступени по лыжным гонкам. Горная часть		гонкам. Дистанция: мальчики - 5 км; девочки- 3 км. Равномерное прохождение дистанции - 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	государственных требований ВФСК ГТО1У ступени по лыжным гонкам
47	15	Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание уровня физической подготовленности организма после прохождения дистанции по внешним признакам утомления	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулировать физическую нагрузку в соревновательной деятельности
48	1	Прыжок в высоту. Развитие физических качеств.	Л/А Нов.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту.	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к

		Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности		Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
49	2	Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков	Контр	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств
50	1	Волейбол Техника безопасности. Правила	В/Б Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу: соблюдать нормы

		соревнований. Технические действия в волейболе.		в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениям выполнять технические приемы в волейболе
51	2	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениям выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку
52	3	Технические действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар. Подачи	Закр.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного,

				прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра	ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств	обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
53	4	Передачи мяча, Нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию
54	5	Передача мяча, нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного

				встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию
55	6	Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении	Пр.	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Овладение правилами соревнований в волейболе. Овладение основами технических действий в волейболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Владение техническими приемами и действиями в волейболе	Владение умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёром во время учебной деятельности. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
56	7	Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении. Развитие ловкости	Пр.	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	Овладение правилами соревнований в волейболе. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Владение техническими приемами и действиями в волейболе	Владение умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёром во время учебной деятельности. Формировать коммуникативные компетентности во время игры

57	8	Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	Контр	Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём подач (оценить). Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
58	9	Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	Контр	Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём подач (оценить). Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры.

				Учебная игра в волейбол	подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	задания	Формировать коммуникативные компетентности
59	10	Терминология и жесты в волейболе. Технические приемы и тактические действия в игре.	Контр.	ОРУ. Официальные правила по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача в учебной игре. Игра в нападении через 3-ю зону. Ведение протокола игры	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Умение применять терминологию и жесты в волейболе. Способность осуществлять судейство игры в волейбол	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками во время игры	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности и применять их во время игры. Умение применить знания и терминологию, жесты в учебной игре волейбол
60	1	Выполнение комплекса ВФСКГТО ^ступени по легкой атлетике. Бег 30м. 60м.	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 30м, 60м. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин, оздоровительный бег и	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТОIVступени по легкой атлетике.

		Развитие выносливости.		оздоровительная ходьба	техническими действиями и приемами в беге	планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время бега
62	2	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег	Контр.	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х3. Эстафетный бег. 60х4. Развитие силы и выносливости	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
63	3	Высокий старт. Бег 800,1000м Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе,	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах - футболе и волейболе	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах - футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету,

				бег с захлёстыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800-1000 м. Технические приёмы и тактические действия в минифутболе, волейболе			специальные беговые упражнения
64	4	Высокий старт. Упражнения для развития координационных способностей. мини-футбол, волейбол	Повт.	Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлёстыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Челночный бег для девочек - 3х10м, для мальчиков - 5х10м. Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в минифутболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету
64	5	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная	2 Закр.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (Змяча);	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться	Умение выполнять полосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время

		игра «Лапта»		3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами(10м); 5) змейка (10м); 6) передвижение в висе; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60прыжков); 9) спортивная ходьба (20м)	умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	за помощью, формировать собственное мнение	занятий физической культурой и спортом
65	6	Метание. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Лапта	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; Метательные двигательные действия из различных и.п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущие цели из различных и.п. (стоя, стоя на одном колене, лёжа, сидя ноги врозь), одной и двумя руками. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»	Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий, специальных беговых упражнений. Овладение основами технических действий в национальной игре «Лапта»	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх	Формирование ответственного отношения к учению. Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умение правильно выполнять освоенные элементы
66	7	Выполнение комплекса ВФСКГТО ^ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТОIVступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и

					волейболе	подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	доброжелательное отношение друг к другу во время игры
67	8	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО ^ступени по туризму. Спортивные игры. Футбол	Контр.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении организации пеших походов. Знать требования к бережному отношению к природе. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Знать роль туристических походов для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять специальные упражнения
68	9	Подготовка к выполнению комплекса ВФСКГТО Уступени по плаванию. Развитие выносливости	Контр.	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20мин	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях	Уметь самостоятельно находить информацию о значении занятий по плаванию. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Знать роль плавания для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих

								способностей
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------

Рекомендуемая литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Правительство Российской Федерации Постановление от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011.
5. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. - М. Просвещение, 2011.
6. Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».
7. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.
8. Физическая культура: методические рекомендации 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.
9. Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.

