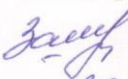


Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол № 1  
от 30.08 2019 года

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 Н.В.Замякина  
30.08.2019 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
 Н.П.Кукушкина  
30.08.2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 8 КЛАССА  
НА 2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(программа по физической культуре для 5-9 классов  
под ред. В.И.Ляха. Москва: Издательство «Просвещение», 2014;  
Физическая культура: Лях В.И. Учебник  
для 8-9 классов. Москва: Издательство «Просвещение»:  
Допущен Министерством образования и науки РФ, 2017)

102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы  
учитель физической культуры  
Замякин Е.А.  
педагогический стаж 9 лет,  
первая квалификационная категория

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

### **Личностные результаты**

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

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

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

#### **В области трудовой культуры:**

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

#### **В области эстетической культуры:**

- 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 красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития 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 занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: 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»;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающих 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 спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владение способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владение способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты 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;
- закрепления 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 ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, 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**

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» отражают:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; 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);

#### *Обучающийся 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.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

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.

## **Содержание учебного предмета**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. 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.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

##### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*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.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

В рабочую программу включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы олимпийского образования и сдачи норм ГТО (всего 10 часов в год). Включены также упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия (упражнения проводятся на каждом уроке).

### **Тематическое планирование**

| № п/п      | Разделы и темы                                                                                                 | Количество часов |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>I</b>   | <b>Знания о физической культуре</b>                                                                            | В процессе урока |
| 1          | История физической культуры.                                                                                   |                  |
| 2          | Физическая культура (основные понятия)                                                                         |                  |
| 3          | Физическая культура человека                                                                                   |                  |
| <b>II</b>  | <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>                                                       | В процессе урока |
| 1          | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой                                          |                  |
| 2          | Оценка эффективности занятий физической культурой                                                              |                  |
| <b>III</b> | <b>Физическое совершенствование</b>                                                                            | <b>99</b>        |
| 1          | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                                                      | В процессе урока |
| 2          | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Прикладно-ориентированная подготовка | 99               |
| 2.1        | Спортивные игры (волейбол)                                                                                     | 16               |
| 2.2        | Спортивные игры (футбол)                                                                                       | 12               |
| 2.3        | Гимнастика. Элементы единоборств                                                                               | 17               |
| 2.4        | Лыжная подготовка                                                                                              | 17               |
| 2.5        | Спортивные игры (баскетбол)                                                                                    | 15               |
| 2.6        | Легкая атлетика                                                                                                | 17               |

|     |                                                      |            |
|-----|------------------------------------------------------|------------|
| 2.7 | Национальные виды спорта                             | 5          |
|     | Повторение изученного по основным разделам программы | 3          |
|     | <b>Всего</b>                                         | <b>102</b> |

|                     | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | год |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|-----|
| всего уроков        | 24         | 23         | 30         | 25         | 102 |
| количество практики | 24         | 23         | 30         | 25         | 102 |

| Урок,<br>дата                          | Тема урока                                                                                          | Содержание работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Характеристика видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Домашнее задание                                  |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Спортивные игры (16 ч) Волейбол</b> |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |
| 1 ч.<br>1.<br>02.09                    | Волейбол. Правила техники безопасности                                                              | Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Появление первых примитивных игр и физических упражнений.<br>Терминология избранной спортивной игры. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.                                                                                                                                                                                                                                                                                | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.<br>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.<br>Руководствуются правилами техники безопасности.<br>Объясняют правила и основы организации игры.                                                                                                                                                                                                                                                    | Выучить правила техники безопасности по волейболу |
| 2.<br>03.09                            | Стойка игрока.<br>Перемещения в стойке.<br>Передача мяча двумя руками сверху вперед.                | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.<br>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).<br><u>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.</u><br><u>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</u>                                                                                                                                                       | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.<br>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.                                                                                                                                         | Комплекс 3                                        |
| 3.<br>05.09                            | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).<br><u>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутковского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).</u><br><u>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о летней московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</u> | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.<br>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д.Бутковского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. | Комплекс 3                                        |
| 4.<br>09.09                            | Передача мяча над собой, во встречных колоннах.                                                     | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.<br><u>Олимпиады: странички истории.</u><br><u>Летние и зимние Олимпийские игры современности.</u><br><u>Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепции честного спорта.</u>                                                                                                                                              | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.<br>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».                                    | Подготовиться к зачету                            |
| 5.<br>10.09                            | Передача мяча над собой, во встречных колоннах.                                                     | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.<br>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике                                                                                                                                                                                                                        | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.<br>Используют знания о своих возрастно-половых и                                                                                                                                                                                                        | Комплекс 3                                        |

|              |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |
|--------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|              |                                                                        | перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |
| 6.<br>12.09  | Отбивание мяча кулаком через сетку.                                    | Дальнейшее обучение технике движений. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <b>Интеграция (внутренняя). Биология.</b><br><b>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</b> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.<br>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.<br>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции | Комплекс 3             |
| 7.<br>16.09  | Отбивание мяча кулаком через сетку.                                    | Дальнейшее обучение технике движений. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.<br>Дальнейшее развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.<br>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                          | Комплекс 3             |
| 8.<br>17.09  | Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи                                | Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.<br>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                         | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                     | Комплекс 3             |
| 9.<br>19.09  | Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи                                | Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3                                                                                                                                                                                                                              | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                              | Комплекс 3             |
| 10.<br>23.09 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром              | Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Правила самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                              | Подготовиться к зачету |
| 11.<br>24.09 | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар               | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар. Закрепление техники, совершенствование координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила и организация игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Комплекс 3             |
| 12.<br>26.09 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Закрепление техники, совершенствование координационных способностей. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в                                                                                                                                                                                                                                                                 | Комплекс 3             |

|                                      |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                      |                                                                                      | технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).                                                                                                                                                                                               | самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |
| 13.<br>30.09                         | Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых приемов. Совершенствование координационных способностей. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.<br>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                | Комплекс 3                                      |
| 14.<br>01.10                         | Игра по упрощённым правилам волейбола                                                | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                                                      | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.                                                                                   | Подготовиться к зачету                          |
| 15.<br>03.10                         | Игра по упрощённым правилам волейбола                                                | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. <b>Интеграция (внутренняя).</b><br><b>Биология. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</b> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основных систем организма. | Комплекс 3                                      |
| 16.<br>07.10                         | Игра по правилам волейбола                                                           | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Игра по правилам волейбола. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.                                                                                                                                                                                                                         | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры                                                                                                      | Комплекс 3                                      |
| <b>Спортивные игры (12 ч) Футбол</b> |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |
| 17.<br>08.10                         | Футбол. Правила техники безопасности                                                 | Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности<br>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. <u>ОБЖ Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.</u>                                                                                                                                                                                                                                       | Закрепляют основные приёмы игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.               | Выучить правила техники безопасности по футболу |
| 18.<br>10.10                         | Основные приёмы игры в футбол                                                        | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Развитие координационных качеств. Упражнения для укрепления мышц стопы                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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                                                                        | Комплекс 3                                      |
| 19.<br>14.10                         | Перемещения в стойке, ускорения, повороты                                            | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Взаимодействуют со сверстниками в процессе                                                                                                                                                                                                                     | Комплекс 3                                      |

|                          |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                          |                                                                                                     | <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).</i>               | совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                          |            |
| 20.<br>15.10             | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.                      | Комплекс 3 |
| 21-22.<br>17.10<br>21.10 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба                            | Совершенствование техники ударов по воротам. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).                                                                                                       | 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                      | Комплекс 3 |
| 23.<br>22.10             | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом                                              | Совершенствование техники ударов по воротам. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.                                                                                                                                            | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                        | Комплекс 3 |
| 24.<br>24.10             | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                              | Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Развитие координационных способностей.              | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                           | Комплекс 3 |
| 2 ч.<br>25.<br>05.11     | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков                    | Совершенствование тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Развитие координационных качеств. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.                                            | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха                               | Комплекс 3 |
| 26.<br>07.11             | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота                      | Совершенствование тактики игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Развитие координационных качеств. Правила игры. <u>История развития ФСК «Готов к труду и обороне».</u>                              | 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 | Комплекс 3 |
| 27.<br>11.11             | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3                                                           | Совершенствование техники и тактики игры. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.                                                                                                  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | Комплекс 3 |
| 28.<br>12.11             | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров                                            | Совершенствование техники и тактики игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Правила соревнований. ОРУ Прикладная физическая подготовка как система                                                                      | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной                                                                                              | Комплекс 3 |

|                          |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                   | тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |
| <b>Гимнастика (17 ч)</b> |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |
| 29.<br>14.11             | Гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий                             | Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика<br>Правила техники безопасности. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнения для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения упражнений                         | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Выучить правила техники безопасности по гимнастике |
| 30-31.<br>18.11<br>19.11 | Строевой шаг, размыкание смыкание на месте. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | <i>Освоение строевых упражнений</i><br>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Строевой шаг, размыкание смыкание на месте. Значение гимнастических упражнения для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.            | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.                                                                                                                                           | Комплекс 2                                         |
| 32-33.<br>21.11<br>25.11 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки                                  | <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i><br>Совершенствование двигательных способностей. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Простые связки<br>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.                                                                         | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.                                                                                                                                                                                                                                      | Подготовиться к зачету                             |
| 34.<br>26.11             | Общеразвивающие упражнения с предметами                                                           | <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i><br>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Основные правила для проведения самостоятельных занятий<br><u>Дисциплины, входящие в ФСК «Готов к труду и обороне».</u> <b>Урок вне стен школы. Спортивный комплекс с.Окунёво</b> | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Комплекс 2                                         |
| 35.<br>28.11             | Упражнения и комбинации на гимнастических брусках                                                 | <i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i><br>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне.                                                                                                                                                                                                                                                             | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплекс 2                                         |

|              |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|              |                                                                                                                                              | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |
| 36.<br>02.12 | Опорный прыжок                                                                                                                               | <i>Освоение опорных прыжков</i><br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).<br>Совершенствование координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                                     | Комплекс 2             |
| 37.<br>03.12 | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок                                                                                              | <i>Освоение акробатических упражнений</i><br>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырki вперед и назад. Упражнения на гибкость<br>Профилактика вредных привычек.                                                                                                                                                                                                                                                                          | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.                                                                                                                  | Комплекс 2             |
| 38.<br>05.12 | Упражнения без предметов и с предметами; с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений                                              | Совершенствование двигательных способностей. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. | Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.                                  | Подготовиться к зачету |
| 39.<br>09.12 | Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне | Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. | Комплекс 2             |
| 40.<br>10.12 | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице                                                                                            | Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Помощь и страховка; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.<br><u>Нормативы ФСК «Готов к труду и обороне» по ступеням</u>                                                                                                                                                                                                              | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий                                                               | Комплекс 2             |
| 41.<br>12.12 | Виды единоборств. Правила поведения во время занятий                                                                                         | Элементы единоборств. Виды единоборств. Правила поведения во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Комплекс 2             |

|                                 |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                   | координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах                                                                                                                                                                                                                                                                | Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладение правилами первой помощи при травмах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |
| 42.<br>16.12                    | Стойки и передвижения в стойке.                                   | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки                                                                                                                                                           | Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборстве, соблюдают правила техники безопасности.                                                                                                                                                                         | Комплекс 2                                                |
| 43.<br>17.12                    | Силовые упражнения и единоборства в парах.                        | Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики». Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.                                                 | Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи. | Комплекс 2                                                |
| 44-45.<br>19.12<br>23.12        | Атлетическая гимнастика                                           | Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки. Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж – средства восстановления. Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь. | Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют упражнения на расслабление после тренировки. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.                                                                                                                                                                                            | Комплекс 2                                                |
| <b>Лыжная подготовка (17 ч)</b> |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                           |
| 46.<br>24.12                    | Виды лыжного спорта. Основные правила соревнований.               | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Основные правила соревнований                                                                                                                                                                                                                                           | Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выучить правила техники безопасности на занятиях по лыжам |
| 47.<br>26.12                    | Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности    | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.                                                                                                                                                                                                          | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Комплекс 2                                                |
| 3 ч.<br>48.<br>13.01            | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности | <u>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности</u>                                                                                                                                                                                                                                                                       | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Комплекс 2                                                |
| 49.<br>14.01                    | Оказание помощи при обморожениях и травмах                        | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Субъективные и объективные показатели самочувствия Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.                                                                                                                                              | Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Комплекс 2                                                |

|                                   |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                   |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |
| 50-51.<br>16.01<br>20.01          | Одновременный одношажный ход   | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).<br><u>Значение ФСК «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельности человека</u>                                                                                                                                                                                                     | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, 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 лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Комплекс 2 |
| 52-53.<br>21.01<br>23.01          | Коньковый ход.                 | Коньковый ход.Подъём в гору скользящим шагом. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.                                                                                                   | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                           | Комплекс 2 |
| 54-55.<br>27.01<br>28.01          | Торможение и поворот «плугом». | Торможение и поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом                                                                                                                                                                                                                                | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 2 |
| 56-58.<br>30.01<br>03.02<br>04.02 | Освоение техники лыжных ходов. | Освоение техники лыжных ходов.Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.<br>Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»                                                                                                                                                              | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, 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 лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Комплекс 2 |
| 59.<br>06.02                      | Передвижение на лыжах 4,5 км   | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах 4,5 км.                                                                                                                                                                                                                                    | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                           | Комплекс 2 |
| 60.<br>10.02                      | Передвижение на лыжах 4,5 км   | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах 4,5 км. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.    | Комплекс 2 |
| 61.<br>11.02                      | Передвижение на лыжах 4,5 км   | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах 4,5 км                                                                                                                                                                                                                                     | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций                                                                                                            | Комплекс 2 |
| 62.<br>13.02                      | Передвижение на лыжах 4,5 км   | Передвижение на лыжах 4,5 км                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают                                                                                                                                                                 | Комплекс 2 |

|                                         |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                    |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                         |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                    |
| <b>Спортивные игры (15 ч) Баскетбол</b> |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                    |
| 63.<br>17.02                            | Баскетбол.<br>Правила техники безопасности                                               | Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Терминология избранной спортивной игры. Правила техники безопасности. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.                                                                                                                                                                                                                                                                             | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.                                                                                                                                                                                                                                           | Выучить правила техники безопасности по баскетболу |
| 64.<br>18.02                            | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.      | Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин                                                                                                                                                                                                                          | 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                                                                                                                                                                               | Комплекс 3                                         |
| 65.<br>20.02                            | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.                           | Дальнейшее закрепление техники движений. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.                                                                                                                                                                                                                                     | 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                                                                                                                                                                               | Подготовиться к зачету                             |
| 66.<br>24.02                            | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении | Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. | 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. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности | Комплекс 3                                         |
| 67.<br>25.02                            | Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости          | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов)                                                                                                                                                                     | 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                                                                                                                                                                               | Комплекс 3                                         |
| 68.<br>27.02                            | Броски одной и двумя руками в прыжке.                                                    | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке, с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м                                                                     | 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.                                                                                                                                                                              | Комплекс 3                                         |
| 69.<br>02.03                            | Вырывание и выбивание мяча, перехват.                                                    | Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для туловища, рук, ног.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного                                                                                                                                                                                                                                                           | Комплекс 3                                         |

|                          |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Составляют комплекс упражнений для общей разминки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |
| 70.<br>03.03             | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок            | Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 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<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                                          | Комплекс 3                                              |
| 71.<br>05.03             | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом         | Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.<br><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</i><br>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы устранения. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.<br>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.<br>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.                                                                                                     | Комплекс 3                                              |
| 72.<br>09.03             | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях                | Дальнейшее закрепление тактики игры.<br>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)                                                                                                                                                                                          | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Комплекс 3                                              |
| 73.<br>10.03             | Нападение быстрым прорывом                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Комплекс 3                                              |
| 74.<br>12.03             | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Комплекс 3                                              |
| 75-76.<br>16.03<br>17.03 | Игра по упрощённым правилам баскетбола                                         | Игра по упрощённым правилам баскетбола.<br>Совершенствование психомоторных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.<br>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха                                                | Комплекс 3                                              |
| 77.<br>19.03             | Игра по упрощённым правилам баскетбола                                         | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Дальнейшее закрепление техники и тактики игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Комплекс 3                                              |
| Легкая атлетика (17 ч)   |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |
| 4 ч.<br>78.<br>30.03     | Легкая атлетика.<br>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | <i>Овладение техникой спринтерского бега</i><br>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.<br>Упражнения для развития силы, быстроты и скоростно-силовых возможностей.                                                                                                                                                                                          | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Выучить правила техники безопасности по легкой атлетике |

|              |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |
|--------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 79.<br>31.03 | Низкий старт до 30 м.       | <i>Овладение техникой спринтерского бега</i><br>Низкий старт до 30 м, до 70 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки                                                                                              | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплекс 4             |
| 80.<br>02.04 | Низкий старт от 70 до 80 м. | <i>Овладение техникой спринтерского бега</i><br>Низкий старт от 70 до 80 м, до 70 м. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.                                                                                                     | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                  | Комплекс 4             |
| 81.<br>06.04 | Скоростной бег до 60 м.     | <i>Овладение техникой спринтерского бега</i><br>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Скоростной бег до 60 м. Правила соревнований в беге. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования. | Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. | Комплекс 4             |
| 82.<br>07.04 | Бег на результат 60 м.      | <i>Овладение техникой спринтерского бега</i><br>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Бег на результат 60 м. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. <u>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом</u>                                              | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.                                                                              | Подготовиться к зачету |
| 83.<br>09.04 | Бег в равномерном темпе     | <i>Овладение техникой длительного бега</i><br>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Правила соревнований в беге                                                                                                                              | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.                                                                                                                                                                | Комплекс 4             |
| 84.<br>13.04 | Бег на 1500 м.              | <i>Овладение техникой длительного бега</i><br>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Бег на 1500 м. Правила соревнований в беге. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей                   | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                  | Подготовиться к зачету |
| 85.<br>14.04 | Бег на 1500 м.              | <i>Овладение техникой длительного бега</i><br>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Бег на 1500 м. Упражнения для развития выносливости.                                                                                                                                                                     | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного                                                                                                                                                                                        | Комплекс 4             |

|              |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |
|--------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|              |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        |
| 86.<br>16.04 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега                         | <i>Овладение техникой прыжка в длину</i><br>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в прыжках                                                                                                                              | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.                                                                                                                                                                                               | Комплекс 4             |
| 87.<br>20.04 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега                         | <i>Овладение техникой прыжка в длину</i><br>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | Комплекс 4             |
| 88.<br>21.04 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега                          | <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i><br>Процесс совершенствования прыжков в высоту. Правила соревнований в прыжках. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Правила самоконтроля и гигиены                                                        | 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.                                                                                                                                                                    | Комплекс 4             |
| 89.<br>23.04 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега                          | <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i><br>Процесс совершенствования прыжков в высоту. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей                                                                       | 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.                                                                                                                                                                    | Подготовиться к зачету |
| 90.<br>27.04 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель | <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i><br>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м (девушки), до 16 м (юноши). Правила соревнований в метаниях                     | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                         | Комплекс 4             |
| 91.<br>28.04 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель | <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i><br>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м (девушки), до                                                                   | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Комплекс 4             |

|                                                     |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                     |                                                                           | 16 м (юноши).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |
| 92-93.<br>30.04<br>07.05                            | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений | <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i><br>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Правила соревнований. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.                                                                                                                                                    | Комплекс 4 |
| 94.<br>12.05                                        | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.                                                                                                               | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.<br>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.<br>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. | Комплекс 4 |
| 95-99.<br>14.05<br>18.05<br>19.05<br>21.05<br>25.05 | Мини-лапта. Правила игры. Правила техники безопасности                    | <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Мини-лапта.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта (мини-лапта).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Комплекс 2 |
| 100-102.<br>26.05<br>27.05<br>28.05                 | Повторение изученного по теме «Спортивные игры»                           | Правила соревнований. Повторение изученного в 8 классе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комплекс 2 |