

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
Фабричная основная общеобразовательная школа пгт Лальск
Лузского муниципального округа Кировской области
(МОКУ Фабричная ООШ пгт Лальск)

Утверждаю:
и.о. директора школы
_____ Н.С. Осенникова
Приказ № 01-01/70
от «20» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
8 КЛАСС
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Автор – составитель:
Буркова А.И.
Учитель физической
культуры

пгт. Лальск

2023

Пояснительная записка

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

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

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

Ученик, окончивший 8 класс, научится:

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

нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

Ученик, окончивший 8 класс, получит возможность научиться:

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

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

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

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

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Основное содержание
1	Знания о физической культуре	<p>История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России.</p> <p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>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</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>

3	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>История развития гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Висы и упоры.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки).</p> <p>Акробатические комбинации – юноши, девушки.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110-115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см)</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – 2 кг.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много-</p>

		скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой». Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-9 км. Упражнения специальной физической и технической подготовки
3.4	Волейбол	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Овладение игрой. Учебная игра в волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
3.5	Баскетбол	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления, обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и вы-

		сокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в баскетбол
3.6	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
3.7	Общезначительная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.8	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	10
3.2	Легкая атлетика	20
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	16
3.4	Волейбол	10
3.5	Баскетбол	12
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока

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

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

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

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урок изучения нового материала;

Пр. – урок комплексного применения знаний;

ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;

Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;

Закр. – урок закрепления;

Компл. – комплексный урок;

Повт. – урок повторения.

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

				по кругу»	кой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции	татами	максимальной скоростью
2	2	Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высоко-го старта, стар-тового разгона. Эстафетный бег	Контр.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовку. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 40м м. Бег с ускорением 70-80 м. Бег по повороту. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие выносливости качеств Бег 1500м – мальчики, 1000м – девочки	Овладение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовку. Овладение основами технических действий в выполнении старта, беге, эстафетном беге	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовку. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширования. Владение умениями развивать выносливость	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость
3	3	Техника высоко-го старта. Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФС КГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры	Контр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3x40 м. Развитие быстроты 60x2. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФС КГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высоко-го старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФС КГТО	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФС КГТО	Владение знаниями о значимости выполнения ВФС КГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФС КГТО IV ступени по легкой атлетике
4	4	Специальные	Нов.	Техника выполнения специаль-	Овладение основами-	Владение основами	Владеть техникой вы-

		беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры		ных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Круговая эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Овладение техническими приемами игры в волейбол и футбол	самоконтроля во время игры. Владение умения выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в волейбол и футбол	полнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приемами игры в волейбол и футбол
5	5	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Пр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Понимание роли и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с разбега. Овладение техникой выполнения приемами игры в волейбол и мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр
6	6	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Пр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов)	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метание мяча с разбе-	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверст-	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответствен-

				и в цель. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	га, прыжка в длину с разбега. Овладение техникой выполнения приёмами игры в волейбол и мини-футбол	никами и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	ность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр
7	7	Теоретические знания.Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	ОС+К	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с разбега. Овладение техникой выполнения приёмами игры в волейбол и мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр
8	8	Теоретические знания.Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	ОС+К	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13шагов) и в цель. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с разбега. Овладение техникой	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и по-

					выполнения приёмами игры в волейбол и мини-футбол	спортивных игр	движных игр
9	9	Теоретические знания. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры	Контр.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Медленный бег 1000м. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4х50м. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики – 4х600м, девочки – 4х400м	Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладение техникой прыжка в длину. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростной выносливости. Умение использовать игры в игровой и соревновательной деятельности	Уметь применять ранее полученные знания, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень или выполнение ВФСК ГТО. Владеть умением быстро проявлять скоростную выносливость. Формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию
10	10	Техника метания мяча на дальность с разбега (на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры	Контр.	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) – результат оценки. Развитие выносливости бег мальчики – 2000м, девочки – 1500м. Бег 4х300м – мальчики; девочки – 3х250м. Спортивные игры: футбол, волейбол	Овладение техникой метания мяча на результат. Повышение функциональных возможностей при развитии выносливости. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение оценивать правильность выполнения своих результатов. Владение способами организации и проведения игры в волейбол и футбол. Владение способами развития выносливости	Формирование коммуникативной компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
11	11	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности.	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции.	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени

		легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча		мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовкениорм комплекса ВФСК ГТО	по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
12	12	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»	1 Нов.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (3мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами(10м); 5) змейка (10м); 6) передвижение в виси; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60прыжков); 9) спортивная ходьба (20м)	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на урокепри самостоятельных занятиях	Умение анализировать собственноевыполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Умение выполнять полосу препятствий изизученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
13	13	Волейбол Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.	В/Б Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняяпрямая пода-	Соблюдение правил техники безопасностипри занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениямивыполнять технические приемы вволейболе

				ча. Учебная игра	учебно-игровой ситуации		
14	14	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя-прямая подача. Учебная игра	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку
15	15	Технические действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар. Подачи	Закр.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
16	16	Правила соревнований в волейболе. Пере-	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Стойки и пе-	Овладение системой знаний по правилам соревнований в во-	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в

		дачи мяча, Нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств		ремещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	лейболе.Повышение функциональных возможностей систем организма приразвитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию
17	17	Передача мяча, нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро».Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма приразвитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию
18	18	Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении	Пр.	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие коорди-	Овладение правилами соревнований в волейболе. Овладение основами технических действий в волейболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Владение техническими приемами и действиями в волейболе	Владение умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнером во время учебной деятельности. Формировать комму-

				национальных способностей			никативные компетентности во время игры
19	19	Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении. Развитие ловкости	Пр.	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	Овладение правилами соревнований в волейболе. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Владение техническими приемами и действиями в волейболе	Владение умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёром во время учебной деятельности. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
20	20	Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре	Контр.	ОРУ. Официальные правила по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача учебной игре. Игра в нападении через 3-ю зону. Ведение протокола игры	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Умение применять терминологию и жесты в волейболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками во время игры	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности и применять их во время игры. Умение применить знания терминологию, жесты в учебной игре волейбол
21	21	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения.	Гимнастика Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовать место работы по	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила

		<p>Акробатика-мальчики и девочки.</p> <p>Упражнения на брусьях–девочки.</p> <p>Упражнения на перекладине – мальчики.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>		<p>мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: то же и «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.</p> <p>Висы и упоры (мальчики): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём в сед ноги врозь, подъём разгибом в сед ноги врозь, подъём завесом.</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди; из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре; из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах.</p> <p>Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей</p>	<p>акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине</p>	<p>безопасности.</p> <p>Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике.</p> <p>Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности</p>
22	22	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Упражнения на перекладине – мальчики.</p> <p>Упражнения на брусьях–девочки.</p> <p>Акробатические</p>	Нов.	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом.</p> <p>Акробатические упражнения: девочки и мальчики.</p> <p>Упражнения на брусьях – девочки.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой.</p> <p>Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах.</p>	<p>Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических</p>	<p>Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности.</p> <p>Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике.</p>

		упражнения. Развитие координационных способностей		Упражнение на перекладине – мальчики. Развитие координационных способностей	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
23	23	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Упражнение на перекладине – мальчики. Развитие координационных способностей	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
24	24	Выполнение комплекса ВФС КГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчи-	Контр.	Выполнение комплекса ВФС КГТО IV ступени по гимнастике. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гим-	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФС КГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в ви-	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФС КГТО. Умение организовать место работы по	Владение знаниями о значимости выполнения ВФС КГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФС КГТО IV ступени по гимнастике, атлети-

		ки. Упражнения на брусьях – девочки. Акробатические упражнения		настикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Упражнение на перекладине – мальчики	сах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	ке. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
25	25	ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Пр.	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях – девочки (оценить). Упражнение на перекладине – мальчики (оценить). Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями для динамики и развития силовых способностей. Овладение техникой опорного прыжка. Умение оценивать технику упражнения на брусьях и перекладине	Умение оценивать технику упражнения на брусьях и перекладине. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
26	26	Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м,д). Комбинация на	Пр.	Теоретические знания. Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения для самостоятельной тренировки в парах. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув но-	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении опор-	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соот-	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам;

		бревне (д). Комбинация на гимнастических брусках. Развитие координационных способностей		ги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусках	ного прыжка, упражнений на брусках, бревне; правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	ветствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусках, бревнеи прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
27	27	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусках. Прыжки через скакалку	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), брусках (м). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	Овладение комплексами адаптивной физической культуры. Овладение основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах. Выполнение различных прыжковых упражнений	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Владение умениями выполнять опорный прыжок комбинацию на бревне и брусках; понимание роли гимнастики в гармоничном физическом развитии человека. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
28	28	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных	Закр.	Самостоятельные занятия ОРК с гантелями. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д) – оценить контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнений на бревне (д), брусках (м) – оценить.	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств.	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.

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

		<p>стем. Упражнения функциональной подготовки</p>		<p>Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед– толкани набивного мяча –10 раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты – коснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12раз; 5) прыжки через скакалку- 40 раз</p>	<p>жения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма</p>	<p>умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств</p>	<p>ственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности</p>
31	31	<p>Выполнение комплекса ВФС КГТО IV ступени по гимнастике. Полоса препятствий</p>	<p>Компл.</p>	<p>Выполнение комплекса ВФС КГТО IV ступени по гимнастике. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в висе, сгибание и</p>	<p>Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФС КГТО. Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Овладение основами технических действий в выполнении полосы препятствий</p>	<p>Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовкенорм комплекса ВФС КГТО. Умение оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</p>	<p>Владение знаниями о значимости выполнения ВФС КГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФС КГТО IV ступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Умение выполнять полосу препятствий</p>

				разгибание рук в упоре			
32	32	Выполнение комплекса ВФСКГТО IV ступени по гимнастике. Полоса препятствий	Компл.	<p>Выполнение комплекса ВФСКГТО IV ступени по гимнастике.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</p> <p>Прикладная физическая подготовка.</p> <p>Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в висе, сгибание и разгибание рук в упоре</p>	<p>Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Овладение основами технических действий в выполнении полосы препятствий</p>	<p>Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО.</p> <p>Умение оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</p>	<p>Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.</p> <p>Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.</p> <p>Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений.</p> <p>Умение выполнять полосу препятствий</p>
33	33	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям	Лыжные гонки Нов.	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта.</p> <p>Подготовка лыж к урокам и соревнованиям.</p> <p>Значение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника</p>	<p>Овладение системой знаний о лыжном спорте, о его значении.</p> <p>Овладение знаниями о подготовке лыж к урокам и соревнованиям.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях</p>	<p>Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту.</p> <p>Владение системой знаний о лыжном спорте.</p> <p>Владение умениями развивать выносливость</p>	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях лыжным спортом</p>

					лыжным спортом		
34	34	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции	Нов.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики – 2х50 м, девочки – 2х40 м. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3,5 км; девочки – 2,5 км. Развитие выносливости	Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Овладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость	Владение двигательными умениями в лыжном спорте. Формирование ответственного отношения к учению. Формирование ответственного отношения к учению
35	35	Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъемы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Торможение «плугом», подъем «ёлочкой» Развитие выносливости	Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления	Формирование ответственного отношения к учению. Владение техникой лыжных ходов, спусков и подъемов
36	36	Официальные правила в лыж-	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии	Овладение системой знаний о правилах	Умение характеризовать двигательное	Знать официальные правила проведения

		ном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции		лыжным спортом. Передвижение по пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход. Техника конькового хода. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	соревнований в лыжном спорте. Владение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок	действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы
37	37	Официальные правила в лыжном спорте. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение	Пр.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 3х200 и 2х500м; девочки – 2х200 и 2х300м. Развитие быстроты выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом»	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение оценивать текущее состояние организма, физическую нагрузку	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Владение правилами поведения на занятиях по лыжной подготовке, соблюдать правила поведения при прохождении дистанции, помогать друг другу в случае падения, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку
38	38	Равномерное прохождение дистанции. Техника конь-	ОС+К	Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке,	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами.	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами.	Владение правилами поведения на занятиях по лыжной подготовке, соблюдать правила

		кового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный ход. Горная часть		поворот переступанием, упор торможением «плугом». Гонка с преследованием мальчики – 2х300 и 2х500м; девочки – 2х200 и 2х300м. Развитие быстроты выносливости: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Оценивание состояния организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	поведения при прохождении дистанции, помогать друг другу в случае падения, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность
39	39	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр.	Организация выполнения ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: Мальчики 3км.; Девочки 3 км. Равномерное прохождение дистанции - 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
40	40	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр.	Организация выполнения ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики – 3км.; девочки – 3км. Равномерное прохождение дистанции – 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определять тренирующее воздействие на организм посред-	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплек-	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам

					ством физических нагрузок (пульсометрия)	са ГТО	
41	41	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Пр.	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
42	42	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом внешним признакам утомления	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия

43	43	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
44	44	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Пр.	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
45	45	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновремен-	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем.	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигатель-

		ный одношажный ход. Контроль. Спуски и подъёмы		Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	ходов, спусков и подъемов	практических задач и игр	ного действия
46	46	Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход. Контроль. Спуски и подъёмы	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
47	47	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр.	Организация выполнения ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики – 5км; девочки – 3 км. Равномерное прохождение дистанции – 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплек-	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам

					посредством физических нагрузок (пульсометрия)	са ГТО	
48	48	Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание уровня физической подготовленности организма после прохождения дистанции по внешним признакам утомления	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической нагрузки в соревновательной деятельности
49	49	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Баскетбол Нов.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формировать коммуникативные компетенции во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры

50	69	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Нов.	Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
51	51	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Пр.	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
52	52.	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере-	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использо-	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регу-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обуча-

		соревнований, терминология и жесты		дача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5, 2:2. Нападение быстрым прорывом(3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	вать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	лировывать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	ющихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры
53	53	Техника владения мячом. Оценить судейство учебной игры в баскетбол.	Пр.	Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Оценить судейство учебной игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Умение правильно оценивать выполнение судейства во время учебной игры. Владеть основами технических действий в выполнении упражнений и во время учебной игры	Умение моделировать технику игровых действий и приемов; умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Умение осуществлять судейство по баскетболу. Формирование коммуникативной компетентности. Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке во время игры
54	54	Технические действия в баскетболе. Учебная игра	Закр.	Специальные упражнения с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игровые задания 2:2;4:4. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2)	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 2:2; 4:4.; 3:2	Умение моделировать технику игровых действий и приемов умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения

55	55	Технические действия в баскетболе. Правила соревнований – оценить. Оценить технику штрафного броска	Закр.	Специальные упражнения с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Оценить – игровые задания 2:2;4:4. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2). Технику штрафного броска	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 2:2; 4:4; 3:2	Умение моделировать технику игровых действий и приемов умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
56	56	Технические действия в баскетболе. Правила соревнований – оценить	Закр.	Специальные упражнения с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Оценить – игровые задания 2:2;4:4. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2)	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 2:2; 4:4; 3:2	Умение моделировать технику игровых действий и приемов; умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
57	57	Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самокон-	Л/А Нов.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и	Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на ди-	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма

		троль за уровнем физической подготовленности		прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	станции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
58	58	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	Закр.	Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции. Умение выполнять прыжок с разбега. Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
59	59	Техника прыжка в высоту оценить. Развитие физических качеств	Контр	Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешаги-	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Эс-	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстни-	Формирование ответственного отношения к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения,

				вания».С 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой: мальчики – 2 мин, девочки – 1,5 мин. развитие физических качеств – круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки	тафетный бег. Развивать физические качества	ками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	прыжок в высоту способом «перешагивание»
60	60	Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков	Контр	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств
61	61	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег	Нов.	Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30х3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	Умение применять технику низкого старта во время бега на короткие дистанции.
62	62	Выполнение комплекса ВФСКГ-	Контр	Выполнение комплекса ВФСКГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 30м, 60м.	Расширение опыта организации и мониторинга физической	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на	Владение умениями выполнения государственных требований

		ТОIVступени по легкой атлетике. Бег 30м. 60м. Развитие выносливости		Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба	подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в беге	длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовкениорм комплекса ВФСК ГТО	ВФСК ГТОIVступени по легкой атлетике. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время бега
63	63.	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег	Контр	Специальные беговые упражнения. Техникаметания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закреплениетехники бегана короткие дистанции: бег 50-60х 3. Эстафетный бег. 60х4. Развитие силы и выносливости	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
64	64	Высокий старт. Бег 800,1000м Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе.

				<p>месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800-1000 м.</p> <p>Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе</p>			<p>Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения</p>
65	65	<p>Прикладная физическая подготовка.</p> <p>Полоса препятствий.</p> <p>Национальная игра «Лапта»</p>	2 Закр.	<p>Прикладная физическая подготовка.</p> <p>Полоса препятствий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (3мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами(10м); 5) змейка (10м); 6) передвижение в вися; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60прыжков); 9) спортивная ходьба (20м) 	<p>Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях</p>	<p>Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение</p>	<p>Умение выполнять полосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>
66	66	<p>Прикладная физическая подготовка.</p> <p>Полоса препятствий.</p>	Закр.	<p>Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) бег 30м; 2) метание теннисного мяча в цель (3мяча); 	<p>Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование</p>	<p>Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать</p>	<p>Умение выполнять полосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь</p>

		Национальная игра «Лапта»		3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами(10м); 5) змейка (10м); 6) передвижение в вися; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60прыжков); 9) спортивная ходьба (20м)	умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	вать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	при травмах во время занятий физической культурой и спортом
67	67	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Метание мяча (м и д)	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча весом 150г (м). Бег 3000(м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
68	68	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры

Рекомендуемая литература

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