Рабочая учебная программа для 8 –х классов по физической культуре разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (основное общее образование, базовый уровень);

- Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2014г.

- Базисного учебного плана РФ для общеобразовательных учреждений РФ реализующих программу по ФГОС начального и основного общего образования от 23.06.2014 г.

- Учебного плана школы на 2018-2019 учебный год;

Количество часов: 102 (в неделю 2 часа).

Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 8 - 9 классы .ФГОС: под общ. редакцией [Виленского М. Я](http://www.labirint.ru/authors/26806/). Издательство: [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2014 г.

**Уровень программы** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2014г.

**УМК обучающегося** Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 8 - 9 классы. ФГОС: под общ. редакцией [Виленского М. Я](http://www.labirint.ru/authors/26806/). Издательство: [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2014 г.

**Цель**школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать  ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий  в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

       Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ (ред. 19.12.2016))
2. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура». ральный уровень;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
5. Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенные в реестр образовательных программ, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5).

**Планируемые результаты учебного предмета физическая культура**

**8 класс**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма: принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им; ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения; Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно: развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества; формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценки);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации: формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать; развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма; формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

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

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр баскетбол (по упрощенным правилам); Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 30м,60м,300м,500м 1000м, челночный бег, подтягивание, пресс, в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла; кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

**Метапредметные связи**

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

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

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

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

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

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

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической, физической и теоретической подготовке.

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

**Содержание учебного предмета физическая культура 9 класс**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 9 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**Общее количество учебных часов за I четверть - 27**

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. разучивание новых двигательных действий; закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие физических качеств; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

**Общее количество учебных часов на II четверть –21**

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.Развитие способностей, необходимых для успешного овладение гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, прежде всего добросовестного, глубокого осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

**Общее количество учебных часов на III четверть – 30**

Знать:

Лыжный спорт: Овладеть техникой передвижения на лыжах – лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможение, повороты.

Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах).

Способствовать оздоровлению учащихся (пребывание на свежем воздухе – закаливание).

Развивать выносливость. Устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);

Определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъёмов, поворотов, торможений.Обучение способам передвижения на лыжах предполагает по мере овладения одним способом переходить к изучению другого, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует и специфике передвижения на лыжах. На уроках лыжной подготовки передвижение на лыжах совершается в течение всего занятия, не только во время обучения тому или иному способу, но и при передвижении к месту занятий, к учебному склону, при возвращении в школу. Сокращение подготовительных упражнений до минимума, выполняемых на месте, и их замена специальными упражнениями, направленными на овладение отдельными элементами техники лыжных ходов, а также организация одновременного обучения ступающему шагу, повороту переступанием и скользящему шагу позволяет повысить эффективность обучения. Дает возможность учащимся быстрее приобрести навык управления лыжами, почувствовать их вес, скольжение на них, сохранять параллельное положение лыж, научиться свободному передвижению.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Общее количество учебных часов на IV четверть – 24**

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **9** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  | | 11 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 17 |  |  | 13 | |  |
| 4 | Гимнастика акробатики | 21 |  | | 21 |  |  | | |
| 6 | Лыжная подготовка | 30 |  | |  | 30 | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | 30 | 24 | | |

**Календарно тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | | **Кол-во часов** | | **Дата** | | | **Домашнее задание** |
| **План** | **Факт** | |
| **I четверть**  **Легкая атлетика и спортивные игры** | | | | | | | | |
| 1 | Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. | | 5/1 | |  |  | | Т/Б на уроках легкой атлетике |
| 2 | Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин. | | 1 | |  |  | | Утренняя физическая зарядка |
| 3 | Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет -прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями. | | 1 | |  |  | | Развитие скоростных качеств. |
| 4 | Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. | | 1 | |  |  | | Виды эстафет в легкой атлетике |
| 5 | Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. | | 1 | |  |  | | Правила соревнований в легкой атлетике |
| 6 | Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м. | | 3/1 | |  |  | | Техника метания мяча |
| 7 | Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м. | | 1 | |  |  | | Имитационные упражнения для метания |
| 8 | Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м. | | 1 | |  |  | | Развитие выносливости |
| 9 | Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин. | | 2/1 | |  |  | | Прыжковая подготовка |
| 10 | Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза. | | 1 | |  |  | | Прыжок в длину с места |
| 11 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | | 5/1 | |  |  | | Т/Б на уроках спортивных игр |
| 12 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника . | | 1 | |  |  | | Терминология баскетбола |
| 13 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника . | | 1 | |  |  | | История возникновения баскетбола |
| 14 | Перехват мяча.  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски | | 1 | |  |  | | Имитационные упражнения |
| 15 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | | 1 | |  |  | | Правила игры баскетбол |
| 16 | Штрафной бросок.  Ловля, передача, броски. | | 5/1 | |  |  | | Развитие координационных способностей |
| 17 | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | | 1 | |  |  | | Общефизическая подготовка |
| 18 | Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол». | | 1 | |  |  | | Специально физическая подготовка |
| 19 | Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. | | 1 | |  |  | | Развитие ловкости |
| 20 | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. | | 1 | |  |  | | Развитие скорости |
| 21 | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. | | 4/1 | |  |  | | Теоретическая я подготовка |
| 22 | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. | | 1 | |  |  | | Теоретическая я подготовка |
| 23 | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. | | 1 | |  |  | | Физическая подготовка |
| 24 | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | | 1 | |  |  | | Физическая подготовка |
| 25 | Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе», | | 3/1 | |  |  | | Взаимодействие игроков в игре |
| 26 | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». | | 1 | |  |  | | Тактика защиты |
| 27 | Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти. | | 1 | |  |  | | Тактика нападения |
| **II четверть**  **Гимнастика** | | | | | | | |  |
| 28/1 | | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | | 7/1 |  | |  | Т/Б на уроках гимнастики |
| 29/2 | | Кувырки вперед и назад. | | 1 |  | |  | Подтягивание |
| 30/3 | | Лазанье по канату в три приема. | | 1 |  | |  | Отжимание |
| 31/4 | | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | | 1 |  | |  | Пресс |
| 32/5 | | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). | | 1 |  | |  | Развитие выносливости |
| 33/6 | | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | | 1 |  | |  | Развитие силы |
| 34/7 | | Лазанье по канату | | 1 |  | |  | Развитие координации |
| 35/8 | | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | | 6/1 |  | |  | Техника опорного прыжка |
| 36/9 | | Акробатические упражнения | | 1 |  | |  | Способы регулирования физ.нагрузок |
| 37/10 | | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | | 1 |  | |  | Правила соревнований в гимнастике |
| 38/11 | | Акробатическая комбинация | | 1 |  | |  | Общефизическая подготовка |
| 39/12 | | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | | 1 |  | |  | Специально физическая подготовка |
| 40/13 | | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ №1 |
| 41/14 | | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | | 6/1 |  | |  | Комплекс ОРУ №2 |
| 42/15 | | Лазание по канату изученным способом.  Игры на внимание. | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ №3 |
| 43/16 | | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ с мячом №1 |
| 44/17 | | Соединение из 3-4 элементов. | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ с мячом №2 |
| 45/18 | | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ с мячом №3 |
| 46/19 | | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м) | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №1 |
| 47/20 | | Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м) | | 2/1 |  | |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №2 |
| 48/21 | | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №3 |
| **III четверть**  **Лыжная подготовка** | | | | | | | |  |
| 49/1 | | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | | 8/1 |  | |  | Т/Б на уроках лыжной подготовки |
| 50/2 | | Скользящий шаг без палок и с палками | | 1 |  | |  | Правила самостоятельного выполнения упр. |
| 51/3 | | Попеременный двухшажный ход | | 1 |  | |  | Оказание помощи при обморожениях и травмах. |
| 52/4 | | Повороты переступанием в движении | | 1 |  | |  | Особенности дыхания при передвижении по дистанции |
| 53/5 | | Подъем в гору скользящим шагом | | 1 |  | |  | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. |
| 54/6 | | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | | 1 |  | |  | Техника торможения плугом |
| 55/7 | | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | | 1 |  | |  | Самоконтроль. |
| 56/8 | | Подъем «полуелочкой»  Коньковый ход | | 1 |  | |  | Применение лыжных мазей |
| 57/9 | | Торможение и поворот упором | | 9/1 |  | |  | Развитие выносливости |
| 58/10 | | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | | 1 |  | |  | Виды лыжного спорта. |
| 59/11 | | Одновременные ходы  Попеременный двухшажный ход | | 1 |  | |  | Развитие скоростной выносливости |
| 60/12 | | Спуски и повороты. Коньковый ход. | | 1 |  | |  | Развитие обшей выносливости |
| 61/13 | | Прохождение дистанции до 4,5км  Торможение и поворот упором . | | 1 |  | |  | Техника торможения с горки |
| 62/14 | | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | | 1 |  | |  | Общефизическая подготовка |
| 63/15 | | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | | 1 |  | |  | Специально физическая подготовка |
| 64/16 | | Коньковый ход. Эстафеты | | 1 |  | |  | Техника лыжных ходов |
| 65/17 | | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | | 1 |  | |  | Техника лыжных ходов |
| 66/18 | | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | | 1/1 |  | |  | Упражнения на расслабления |
| 67/19 | | Коньковый ход. | | 6/1 |  | |  | История возникновения лыж |
| 68/20 | | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | | 1 |  | |  | Применение лыжной подготовки во время второй мировой войны |
| 69/21 | | Торможение и поворот упором | | 1 |  | |  | Развитие скоростной выносливости |
| 70/22 | | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | | 1 |  | |  | Техника поворотов |
| 71/23 | | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | | 1 |  | |  | Техника лыжных ходов |
| 72/24 | | Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4,5 км | | 1 |  | |  | Имитационные упражнения |
| 73/25 | | Виды конькового хода, на дистанции до 3 км. | | 6/1 |  | |  | Применения конького хода |
| 74/26 | | Одношажный коньковый ход 5 км. | | 1 |  | |  | Техника одношажного конькового хода |
| 75/27 | | Двухшажный коньковый ход 5 км | | 1 |  | |  | Техника двухшажного конького хода |
| 76/28 | | Попеременно двухшажный коньковый ход | | 1 |  | |  | Техника попеременного двухшажного конькового хода |
| 77/29 | | Полуконьковый ход | | 1 |  | |  | Применение полуконькового хода |
| 78/30 | | Коньковый ход без лыжных палок | | 1 |  | |  | Применение конькового хода без палок |
| **IV четверть**  **Спортивные игры и легкая атлетика** | | | | | | | |  |
| 79/1 | | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | | 7/1 |  | |  | Т/Б на уроках спортивных игр |
| 80/2 | | Передачи мяча в тройках с перемещением | | 1 |  | |  | Терминология баскетбола |
| 81/3 | | Броски мяча после ведения. | | 1 |  | |  | История возникновения баскетбола |
| 82/4 | | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. | | 1 |  | |  | Имитационные упражнения |
| 83/5 | | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | | 1 |  | |  | Правила игры баскетбол |
| 84/6 | | Учебная игра в баскетбол. | | 1 |  | |  | Развитие координационных способностей |
| 85/7 | | Передачи мяча во встречных колоннах. | | 7/1 |  | |  | Общефизическая подготовка |
| 86/8 | | Прием мяча снизу после подачи. | | 1 |  | |  | Специально физическая подготовка |
| 87/9 | | Отбивание мяча кулаком через сетку. | | 1 |  | |  | Развитие ловкости |
| 88/10 | | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | | 1 |  | |  | Развитие скорости |
| 89/11 | | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. | | 1 |  | |  | Теоретическая я подготовка |
| 90/12 | | Игра по упрощенным правилам. | | 1 |  | |  | Теоретическая я подготовка |
| 91/13 | | Учебная игра в волейбол. | | 1 |  | |  | Физическая подготовка |
| 92/14 | | Прыжки в высоту способом перешагивания. | | 3/1 |  | |  | Т/Б на уроках легкой атлетике |
| 93/15 | | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р | | 1 |  | |  | Прыжковая подготовка |
| 94/16 | | Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние | | 1 |  | |  | Способы прыжков в высоту |
| 95/17 | | Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места на результат. | | 2/1 |  | |  | Прыжок в длину с места |
| 96/18 | | Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат | | 1 |  | |  | Способы прыжков с разбега |
| 97/19 | | Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м | | 6/1 |  | |  | Развитие скоростных качеств. |
| 98/20 | | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат | | 1 |  | |  | Правила соревнований в легкой атлетике |
| 99/21 | | Эстафетный бег  Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Метание мяча на заданное расстояние | | 1 |  | |  | Виды эстафет в легкой атлетике |
| 100/22 | | 500 метров – на результат. Метание мяча на дальность. | | 1 |  | |  | Развитие Скоростной выносливости |
| 101/23 | | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров | | 1 |  | |  | Развитие общей выносливости |
| 102/24 | | Эстафетный бег 4\*100 и 4\*400 метров | | 1 |  | |  | Утренняя физическая зарядка |