

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 8 – 9Б классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом № 1897 Министерства образования России от 17.12.2010г.;

- Примерной программы основного общего образования на базовом уровне по физической культуре;

- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, на 2018 – 2019 учебный год: Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. № 253.

- Рабочей программы основного общего образования по физической культуре: 1 – 4 классы Авторы: В. И. Лях – М.: «Просвещение», 2016 год.

УМК по физической культуре:

1. В. И. Лях Рабочая программа по Физической культуре – М.: «Просвещение», 2016 год.

***Цель программы:***

- освоение учащимися 8- 9 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

***Цели изучения курса :***

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

***Задачи физического воспитания учащихся 8- 9 классов:***

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

***Общая характеристика учебного курса***

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:

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

***Описание места учебного курса.***

Курс «Физическая культура» изучается в 8-9Б классах из расчета 35 недель по 3 часа в неделю – 105 часов, в 9 классе изучается 34 недели по 3 часа в неделю – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Министерством образования науки 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.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 8- 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:***владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:***способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;способность проводить самостоятельные занятия.

***Предметные результаты***

***Знания о физической культуре***

**Обучающийся научится:**

* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
* *выявлять связь физической культуры с трудом*

***Способы физкультурной деятельности***

**Обучающийся научится:**

* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
* измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
* вести систематические наблюдения за их динамикой;

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

***Физическое совершенствование***

**Обучающийся научится:**

* оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*выполнять передвижения на лыжах.*

***Содержание программы***

**8- 9 Б классах (105 часов)**

***Знания о физической культуре (теоретический материал)***

**Понятия о физической культуре.**

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

**Основные способы передвижения, требования к местам занятий.**

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Плавание. Общие правила плавания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

**Элементарные знания о строении человеческого тела.**

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

**Правила оказания первой помощи:**

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

**Профилактика травматизма.**

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

**Представления о физических качествах.**

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

**Самоконтроль.**

Определение нагрузки. Определение пульса.

**Общеразвивающие упражнения.**

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

***Физическое совершенствование (практический материал)***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Легкая атлетика (30 ч.)***

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

***Баскетбол (15 ч.) в 8 – 9 классах 7 часов (8 часов взяты на раздел «Элементы единоборств»).***

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

***Волейбол (12 ч.)***

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

***Футбол (9 ч.)***

Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

***Гимнастика с основами акробатики (21 ч.)***

*Строевые упражнения*

Команды: «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»;  Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и     по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке)**.**

*Комплекс ОРУ*:  без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке)**.**

*Прыжки*: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор  присев и соскок с взмахом рук)**.**

*Упражнения в равновесии:* ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки**.**

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в строну в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

***Подвижные игры***

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю…». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

***Лыжная подготовка (18 ч.)***Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Элементы единоборств (8 часов).*** Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения для овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Правило поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца.

**Основные методы** работы на уроке:

- словесный;

- наглядный;

- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);

- целостно – конструктивного упражнения;

-сопряжённого воздействия;

- стандартного и переменного упражнения;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- круговой;

- игровой и соревновательный.

**Примерное содержание программного материала 5 – 6 классов**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | 8 класс | 9 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) |
| Организация и проведение занятий физической культурой |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 30 | 27 |
| Гимнастика с основами акробатики | 21 | 21 |
| Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| Баскетбол | 7 | 7 |
| Волейбол | 12 | 12 |
| Футбол | 9 | 9 |
| Элементы единоборств | 8 | 8 |
| **Всего часов** | 105 | 102 |

***Критерии оценивания различных видов работ***

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логичнего излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся умеет:   * самостоятельно организовать место занятий; * подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; * контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:   * организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; * допускает незначительные ошибки в подборе средств; * контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**4.  Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Тематическое планирование по**

**физической культуре по ФГОС 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № пп | Тема урока | Кол -во  часов | Элементы содержания урока |
|
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и старт разг. | 1 | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта.  Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике бега с низкого старта. |
| 2 | Медленный бег. Низкий старт и старт разг. | 1 | Учёт техники бега с низкого старта.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта. |
| 3 | История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта | 1 | Бег на короткие дистанции.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 4 | Бег (60 м) с низкого старта. Олимпийские игры древности. | 1 | Бег на короткие дистанции.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 5 | Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | 1 | Обучение технике прыжков в длину с разбега.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега. |
| 6 | Возраждение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега | 1 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 7 | История зарождения олимпийскогодвижения в России. Прыжки в длину с разбега | 1 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега |
| 8 | Метание мяча 150 гр с разбега. Специально беговые и прыжковые упражнения. | 1 | Обучение технике метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике метания мяча. |
| 9 | Медленный бег. Метание мяча 150 гр с разбега. | 1 | Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 10 | Метание мяча 150 гр с разбега. Олимпийское движение в России (СССР). | 1 | Совершенствование техники метания мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 11 | Бег (60 м) с низкого старта. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Бег на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 12 | Медленный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта | 1 | Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 13 | Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол. | 1 | Инструктаж по правиламтехники безопасности. Основные приёмы игры для освоения передвижения и остановок. Знать: правила техники безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 14 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 | Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 15 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением напрвления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Выполнять правила игры. |
| 16 | Овладение техники ударов по воротам. | 1 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) поподания мячом в цель. Игра по упращённым правилам мини – футбол. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 17 | Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча. | 1 | Построение, приветствие, перестроение. О.Р.У. в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упращённым правилам мини – футбол. |
| 18 | Основные элементы техники перемещений и владение мячом. | 1 | Игровые упражнения из освоенных элементов:ловля, передача, ведение. Игра по упращённым правилам мини – футбол. Закрепление техники владения мячом. |
| 19 | Тактика свободного нападения. |  | Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упращённым правилам. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 20 | Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол. | 1 |
| 21 | Игра в футбол по упращённым правилам. | 1 | Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол.по упращённым правилам. |
| 19 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. |
| 20 | Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры. История развития баскетбола в России. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. |
| 21 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры. |
| 22 | Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |
| 23 | Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 24 | Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры |
| 25 | Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 26 |  | 1 |  |
| 27 |  | 1 |  |
| 28 |  | 1 |  |
| 29 |  | 1 |  |
| 30 |  | 1 |  |
| 31 |  | 1 |  |
| 32 |  | 1 |  |
| 33 | . | 1 |  |
| 34 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.  Повороты на месте. | 1 | Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. |
| 35 | История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Акробатика. | 1 | Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений. |
| 36 | Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад. | 1 | О.Р.У. в парах. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 37 | Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. | 1 | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 38 | Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств.Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: техники выполнения опорного прыжка. |
| 39 | Вис на гимнастической стенке. Опрный прыжок через гимнастического козла. | 1 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |
| 40 | Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |
| 41 | Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги в розь. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.Контроль техники опорного прыжка. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |
| 42 | Строевые упражнения. Повороты на месте. | 1 | О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.  Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения |
| 43 | Перекаты и группировки. Кувырок вперёд и назад. | 1 | О.Р.У. на месте. Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. |
| 44 | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 1 | Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. |
| 45 | Олимпийские чемпионы по гимнастике на Олимпийских играх. Перестроения. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| 46 | Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Выполнить: Упражнения на бревне. Упражнения на низкой перекладине. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине. |
| 47 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках. | 1 | О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах. |
| 48 | Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Учет техники Упражнений в висах и упорах. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. |
| 49 | Лазание по канату. Эстафеты с мячом. | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Развитие скор.-силовых качеств.Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. |
| 50 | Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | 1 | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |
| 51 | Наклоны вперёд из положения сед на полу. Лазание по канату. | 1 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |
| 52 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг. | 1 | Развитие скор.-силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| 53 | Перестроения из одной колонны в две. Лазание по канату. | 1 | Развитие силовых качеств.Совершенствование техники лазания по  канату. Развитие силовых качеств. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| 54 | Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату. | 1 | Развитие скор.-силовых качеств.О.Р.У. Упражнения на гибкость.Контроль техники лазания по канату. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; |
| 55 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. | 1 | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода  Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.  Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять |
| 56 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.  Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять |
| 57 | Одновременно 2-х шажный ход.Попеременно 2-х шажный ход. | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.  Обучение технике одновременного двухшажного хода  Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять.  Научиться: технике одновременного двухшажного хода. |
| 58 | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | 1 | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.  Совершенствование техники одновременный двухшажный ход.  Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;  Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 59 | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км. | 1 | Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка».  Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка». |
| 60 | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.  Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять. Подъем в гору способом «полуёлочка». |
| 61 | Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом».  Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;  Научиться: технике торможения «плугом». |
| 62 | Свободное катание до 2 км.Одновременно 2-х шажный ход. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.  Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 63 | Бег по дистанции дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.  Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 64 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 | Контроль техники попеременного двухшажного хода.  Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; |
| 65 | Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.  Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 66 | Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.  Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |
| 67 | Спуски и подъёмы. Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.  Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |
| 68 | Подъём на горку «ступенчито». Бег по дистанции 2 км. | 1 | Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.Развитие выносливости. Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 69 | Торможение «плугом». Бег по дистанции 2 км. | 1 | Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.Развитие выносливости.Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 70 | Бег по лыжне на время (1 км). | 1 | Свободное катание до 2 км. Контроль прохождения дистанции.  Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 71 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра: «Гонка с преследованием».Уметь: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять тепичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. |
| 72 | Техника подъёма «полуёлочкой», торможения «плугом». | 1 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Уметь: описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять тепичные ошибки. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |
| 73 | Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приёмы игры в волейбол. Уметь: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятия волейбол. Передвигаться по площадке указанным способом. |
| 74 | Техника приёма и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе». | 1 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, увскорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе». Уметь: передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. |
| 75 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному». | 1 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 76 | Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку.Техника приёма и передач мяча. | 1 | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, увскорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол по упращённым правилам.Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. |
| 77 | Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4x9) на оценку. | 1 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 метров от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе», игра в пионербол по упращённым правилам. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. |
| 78 | Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку. | 1 | Игры и игорвые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3). Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 79 | Техника приёма мячаснизу думя руками. Учёт нижней прямой подачи. | 1 | Приёмы мяча с низу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. . Игра в пионербол по упращённым правилам.Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. |
| 80 | Техника прямого нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд. | 1 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |
| 81 | Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками. Перемещение игрока приставными шагами в доль сетки. | 1 | Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Уметь: моделировать технику основных игровых действий и приёмов, вариьровать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 82 | Игра по упращённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат. | 1 | Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упращённым правилам в волейбол. Прыжок в длину с места на результат. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |
| 83 | Техника владение мячом. Учёт техники нападающего удара. | 1 | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2), (3:3) и на укороченных площадках. Игра по упращённым правилам в волейбол. Уметь: Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. |
| 84 | Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности. Игра по упращённым правилам мини – волейбола. | 1 | Игра по упращённым правилам в волейбол. Уметь: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,выявлять и устранять типичные ошибки. Соблюдать технику безопасности. |
| 85 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание». |
| 86 | Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |
| 87 | Высокий старт. Прыжки в высоту. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание».Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |
| 88 | Бег 60 м. Высокий старт. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 89 | Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. | 1 | Развитие выносливости.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 90 | Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль бега на короткие дистанции. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 91 | Метание мяча 150 грамм. Игра «Охотники и утки». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |
| 92 | Техника метания мяча на дольность. Метание мяча 150 гр. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Выполнять метание мяча на дальность; |
| 93 | Игра « Вышибалы». Метание мяча 150 гр. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники метания мяча.  Выполнять метание мяча на дальность; |
| 94 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |
| 95 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |
| 96 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Контроль техники прыжков в длину с разбега. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |
| 97 | Высокий старт. Стартовый разгон. Игра «Бездомный заяц». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие выносливости.Развитие выносливости. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 98 | Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.Контроль бега на выносливость.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции, выполнять прыжок в длину с разбега. |
| 99 | Учёт прыжка в длину с места на результат. Урок – игра с использованием элементов лёгкой атлетики. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.Контроль бега на выносливость.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции, выполнять прыжок в длину с места. |
| 100 | Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Инструктаж по правилам безопасности при метании мяча. Метание мяча в парах. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега на результат. Уметь: соблюдать правила безопасности. Прыгать в длину с разбега, метать малый мяч в парах. |
| 101 | Техника метания малого мяча. Учёт наклона вперёд из положения стоя. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Метание малого мяча на дальность в коридор 5 – 6 метров в парах. Бег по пересечённой местности 1000 метности. Наклон вперёд из положения стоя. Уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. |
| 102 | Игры, эстафеты с использованием элементов лёгкой атлетики. Поднимание туловища за 30 секунд на результат. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Игры, эстафеты с использованием элементов лёгкой атлетики. Поднимание туловища за 30 секунд на результат. Уметь: соблюдать правила игр, заданий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. |
| 103 | Метание малого мяча на результат Игра на местности «Борьба за флаг». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Метание малого мяча на результат. Равномерный бег до 10 минут. Игры на местности «Борьба за флаг». Уметь: метать мяч на рекзультат. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. |
| 104 | Бег 1000 метров без учёта времени. Игры на местности «Борьба за флаг». | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Бег 1000 метров без учёта времени. Подвижная игра на местности «Борьба за флаг». Уметь: Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. |
| 105 | Подвижные игры на местности. | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. Бег, прыжки, подвижные игры на местности. Уметь: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий, соблюдать правила безопасности. |

# Календарно-тематическое планирование по физкультуре 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | | | | **Характеристика деятельности учащихся** | | |
|
|  | | **Легкая атлетика** | | | |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон. | | | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. | | |
| 2 | Первая медпомощь при травмах. Бег 60 метров. | | | | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 60 метров – на результат | | |
| 3 | Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров. | | | | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ. | | |
| 4 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | | | | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | | |
| 5 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | | | | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. | | |
| 6 | Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров. | | | | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. | | |
| 7 | Разучивание метания мяча 150 г. на дальность. | | | | ОРУ в движении. СУ | | |
| 8 | Закрепление техники метания мяча на дальность. | | | | ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров. | | |
| 9 | Совершенствование техники метания мяча. | | | | СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. | | |
| 10 | Учет метания мяча на дальность. | | | | СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. | | |
| 11 | Учет метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1) с 18 м. (ю), с 12-14 м. (д) | | | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения. | | |
| 12 | Кросс 2000 метров. | | | | Специальные беговые упражнения. | | |
| 13 | Разучивание техники броска по кольцу в прыжке. | | | | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом, | | |
| 14 | Закрепление техник броска по кольцу в прыжке. | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. | | |
| 15 | Закрепление техники броска по кольцу в прыжке | | | | Развитие координационных способностей. | | |
| 16 | Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке. | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, | | |
| 17 | Разучивание техники действия двух нападающих против одного защитника. Учет техники броска по кольцу в прыжке. | | | | ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, | | |
| 18 | Закрепление техники действия двух нападающих против одного защитника. | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | | |
| 19 | Совершенствование техники действия двух нападающих против одного защитника. | | | | Смешанное передвижение, | | |
| 20 | Разучивание взаимодействия трех игроков. Учет техники действия двух нападающих против одного защитника. | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, | | |
| 21 | Закрепление техники взаимодействия трех игроков. | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | | |
| 22 | Совершенствование техники взаимодействия трех игроков. | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | | |
| 23 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учет техники взаимодействия трех игроков. | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | | |
| 24 | Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. | | | | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут, | | |
| 25 | Совершенствование техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | | |
| 26 | Учет техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | | |
| 27 | Учебно-тренировочная игра | | | | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | | |
|  | | |  |
| 28 | Техника безопасности по гимнастике. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. | | | | | | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. |
| 29 | Самоконтроль. Закрепление техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. | | | | | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. |
| 30 | Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. | | | | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. |
| 31 | Учет техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. | | | | | | упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость |
| 32 | Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Мост из положения стоя. | | | | | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость |
| 33 | Закрепление техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. | | | | | | Упражнения на гибкость. |
| 34 | Совершенствование техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. | | | | | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. |
| 35 | Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. | | | | | | Упражнения на гибкость |
| 36 | Акробатическое соединение | | | | | | Упражнения на гибкость |
| 37 | Закрепление техники акробатического соединения | | | | | | ОРУ на осанку. СУ. |
| 38 | Совершенствование техники акробатического соединения | | | | | | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами |
| 39 | Учет техники акробатического соединения. | | | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. |
| 40 | Подъем переворотом в упор махом и силой. Сед углом на бревне. | | | | | | Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. |
| 41 | Совершенствование техники подъем переворот в упор махом и силой и сед углом на бревне. | | | | | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. |
| 42 | Подъем махом вперед и сед углом. Соскок с колена махом назад. | | | | | | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 43 | Совершенствование техники подъем махом вперед и сед углом и соскок с колена махом назад. | | | | | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. |
| 44 | Учет подъем махом вперед и сед углом и соскок с колена махом назад | | | | | | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 45 | Разучивание прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. | | | | | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка |
| 46 | Закрепление прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. | | | | | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка |
| 47 | Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. | | | | | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка |
| 48 | Учет прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. | | | | | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка |
|  | | |  |
| 49 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. | | | | Техника безопасности по л/п. | | |
| 50 | Закрепление техники четырехшажного хода. | | | | Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника» | | |
| 51 | Совершенствование техники четырехшажного хода. | | | | . Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного хода, | | |
| 52 | Учет техники четырехшажного хода. | | | | Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного хода | | |
| 53 | Лыжные гонки 2 км. | | | | Разминка по кругу. | | |
| 54 | Переход с попеременных на одновременные хода | | | | Разминка по кругу. Техника ерехода с попеременных на одновременные хода | | |
| 55 | Закрепление техники перехода с попеременных на одновременные хода. | | | | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». | | |
| 56 | Совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода. | | | | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». | | |
| 57 | Учет техники перехода с попеременных на одновременные хода. | | | | Разминка по кругу. «эстафета лыжника».. | | |
| 58 | Преодоление контруклона. | | | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне | | |
| 59 | Закрепление техники преодоления контруклона. | | | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне | | |
| 60 | Совершенствование техники преодоления контруклона. | | | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне | | |
| 61 | Совершенствование техники лыжных ходов. | | | | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | | |
| 62 | Коньковый ход. | | | | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, | | |
| 63 | Закрепление техники конькового хода. 2 км. | | | | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | | |
| 64 | Совершенствование техники конькового хода. | | | | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | | |
| 65 | Учет техники конькового хода. | | | | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | | |
| 66 | Упражнения на склоне. | | | | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов | | |
| 67 | Закрепление техники упражнений на склоне. | | | | Совершенствование техники упражнений на склоне | | |
| 68 | Совершенствование техники упражнений на склоне. | | | | Совершенствование техники упражнений на склоне | | |
| 69 | Совершенствование техники лыжных ходов. | | | | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника». | | |
| 70 | Совершенствование техники лыжных ходов. | | | | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника». | | |
| 71 | Совершенствование техники лыжных ходов. | | | | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника». | | |
| 72 | Лыжные гонки 3 км. | | | |  | | |
|  | | |  |
| 73 | Передача мяча сверху со сменой мест. Учебная игра в три подачи. | | | | Совершенствование техники элементов волейбола | | |
| 74 | Передача мяча сверху с переменой мест через сетку. Учебная игра в три подачи. | | | | Совершенствование техники элементов волейбола | | |
| 75 | Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи. | | | | Совершенствование техники элементов волейбола | | |
| 76 | Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в три подачи. | | | | Совершенствование техники элементов волейбола | | |
| 77 | Нижняя прямая подача. Учебная игра в три подачи. | | | | Совершенствование техники элементов волейбола | | |
| 78 | Учебная игра в три подачи. | | | | Игра в волейбол | | |
|  | | |  |
| 79 | Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 7-9 шагов. | | | | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | | |
| 80 | Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. | | | | Бег с преодолением препятствий | | |
| 81 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | | | | ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение | | |
| 82 | Учет прыжка в высоту с разбега. | | | | Специальные прыжковые упражнения | | |
| 83 | Бег 60 м. | | | | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | | |
|  | | |  |
| 84 | Разучивание броска по кольцу в прыжке. | | | | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | | |
| 85 | Закрепление техники броска по кольцу в прыжке. | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | | |
| 86 | Разучивание действия двух нападающих против одного защитника. | | | | Совершенствование техники элементов баскетбола. | | |
| 87 | Закрепление техники действия двух нападающих против одного защитника. | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. | | |
| 88 | Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. | | | | Комплекс ОРУ. Учебная игра. | | |
| 89 | Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. | | | | Комплекс ОРУ. Учебная игра | | |
|  | | |  |
| 90 | Бег 60 метров. | | | | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | | |
| 91 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега | | | | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | | |
| 92 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | | | | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | | |
| 93 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | | | | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ. | | |
| 94 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | | | | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | | |
| 95 | Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров. | | | | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега | | |
| 96 | Разучивание метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. | | | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: | | |
| 97 | Закрепление техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. | | | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: | | |
| 98 | Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. | | | | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров. | | |
| 99 | Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. | | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | | |
| 100 | Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. | | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | | |
| 101 | Учет метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. | | | | Метание мяча на дальность | | |
| 102 | Кросс 2000 метров. | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | | |
| 103 | КДП | | | |  | | |
| 104 | КДП | | | |  | | |
| 105 | КДП | | | |  | | |