**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Первомайская средняя школа**

.

Утверждена

Приказом по школе №\_\_\_

« » 20\_\_ г.

Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_

 /Соколова Т.А./

**Программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

для учащихся \_\_\_8\_\_\_ класса

Составитель программы:

Учитель физической культуры

Кузнецов Олег Геннадьевич

**Кукобой, 2019**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по предмету «Физическая культура» для 8 класса разработана всоответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича, 2012г. При составлении программы учитывались рекомендации Методического письма Департамента образования Ярославской области «О преподавании физической культуры в 2019/2020 учебном году».

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 5-9 х классах ориентируется на решение следующих задач:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 8 классе отводится 102 ч, из расчёта 3 ч в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

 **Планируемые результаты изучения учебного предмета** «Физическая культура» в 8 классе**.**

1. **Знания о физической культуре**
2. Выпускник научится:
3. • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
4. • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
5. • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
6. • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
7. • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
8. • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. *Выпускник получит возможность научиться:*
10. • *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
11. • *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
12. • *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
13. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
14. Выпускник научится:
15. • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
16. • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
17. • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
18. • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
19. • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
20. • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
21. *Выпускник получит возможность научиться:*
22. • *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
23. • *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
24. • *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*
25. **Физическое совершенствование**
26. Выпускник научится:
27. • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
28. • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
29. • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
30. • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
31. • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
32. • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
33. • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
34. • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
35. • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
36. *Выпускник получит возможность научиться:*
37. • *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
38. • *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
39. • *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
40. • *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
41. **Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев
42. оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

## **Содержание курса**

## ***Знания о физической культуре***

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

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

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения.

## ***Физическое совершенствование***

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.*Упражнения на гимнастических брусьях.*

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной стойке, по ровной поверхности; торможение плугом.

Спортивные игры.

Баскетбол: стойка игрока; перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным правилам.

*Лапта:* стойка игрока; перемещения в стойке боком, лицом вперед; ловля и передача мяча в парах на месте и в в движении; удары по мячу битой; подача мяча; игра по правилам.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема**  | **Кол-во асов по программе** | **проведено** |
|  | Знания о физической культуре  | 3  |  |
|  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 3 |  |
|  | Физическое совершенствование | 96 |  |
|  | **Итого**  | **102** |  |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата пров. | Тема урока | Характеристика деятельности обучающихся | Форма контроля |
| **I четверть** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 1 |  | Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи. |  |
| **Легкая атлетика (11час)** |
| 2 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег.Техника низкого старта. Низкий старт, 30м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |  |
| 3 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег.Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  |  |
| 4 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег.Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м. |  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции.  | Соревнования в беге на 60м. Пробегание дистанции до 100 м (индив) |
| 5 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег.Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  |  |
| 6 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8\*60м. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции.  | Контроль техники выполнения встречной эстафеты 8\*60м. |  |  |
| 7 |  | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  |  |
| 8 |  | Беговые упражнения. Техника бега по дистанции (бег до 1500м – д, 2000м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | Соревнования в беге на дистанции 1500м и 2000м |
| 9 |  | Беговые упражнения. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей.  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. (ОФП).  | Оценка бега на средние дистанции. |
| 10 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Основы обучения двигательным действиям. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. |  |
| 11 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  |  |
| 12 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов)? с полного разбега.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | Соревнования по прыжкам в высоту |
| **Волейбол (16 часов)** |
| 13 |  | Волейбол. ТБ на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру; у стены. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 14 |  | Волейбол. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле».  | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 15 |  | Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках. Волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  | Передача мяча двумя руками сверху в парах в движении |
| 16 |  | Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлёстыванием голени и др.  | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 17 |  | Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках.  | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 18 |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки). Волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке |
| 19 |  | Волейбол. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 20 |  | Волейбол. Приём нижней прямой подачи в парах. Приём нижней прямой подачи с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Нижняя прямая подача в 4 сектора |
| 21 |  | Волейбол. Верхняя прямая подача в парах. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 метров.  | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 22 |  | Волейбол. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол.  | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Техника верхней прямой подачи |
| 23 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 24 |  | Волейбол. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром, по мячу, находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 25 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Техника прямого нападающего удара |
| 26 |  | Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней. Верхняя прямая подача. Одиночный блок.  | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 27 |  | Волейбол. Страховка при блокировании. Расположение игроков при атакующем ударе и при блокировании.  | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 28 |  | Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Мяч волейбольный, свисток. |
| **Гимнастика (18 часов)** |
| 29 |  | Висы. Строевые упражнения. Команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. ОРУ. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе.  | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.  |  |
| 30 |  | Висы. Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.  | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.  |  |
| 31 |  | Висы. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы.  | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.  | Контроль техники выполнения упражнений с гимнастической палкой |
| 32 |  | Висы. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций.  | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.  | Контроль техники выполнения подъема переворотом и подтягивания в висе. |
| 33 |  | Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (высота 110см) (д).  | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.  |  |
| 34 |  | Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (д).  | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.  |  |
| 35 |  | Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.  |   |
| 36 |  | Опорный прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Развитие координации. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. умеют их исправлять.  | Контроль техники выполнения опорного прыжка. |
| 37 |  | Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. ОРУ с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д) | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  |  |
| 38 |  | Акробатика. Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  |  |
| 39 |  | Акробатика. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  |  |
| 40 |  | Акробатика. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. ОРУ с мячом. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  | Контроль техники выполнения акробатических комбинаций. |
| 41 |  | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). ОРУ с мячом. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.   | Оценка лазанья по канату (шесту). |
| 42 |  | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.  | Контроль выполнения комплекса упражнений с мячом. |
| 43 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  |   |
| 44 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  |  |
| 45 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м); вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. (д).  | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ.  |  |
| 46 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  | Контроль техники выполнения гимнастических комби-наций. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности ( 2 часа)** |
| 47 |  | Планирование занятий физической культурой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. |  |
| 48 |  | Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью.Ведение дневника самонаблюдения. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Демонстрируют оформленный дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. | Тестирование развития основных физических качеств. |
| **III четверть** |
| **Лыжные гонки (21 час)** |
| 49 |  | Виды лыжных соревнований. ТБ. Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности. | Раскрывают понятие "стиль" катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях.  |  |
| 50 |  | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Контроль знаний видов лыжного спорта, стилей катания. |
| 51 |  | Передвижения на лыжах. Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 52 |  | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 53 |  | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 54 |  | Передвижения на лыжах. Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода  |
| 55 |  | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 56 |  | Передвижения на лыжах. Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 х 400 метров. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 57 |  | Передвижения на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант) |
| 58 |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 59 |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам». | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 60 |  | Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Контроль техники выполнения коньковых ходов.  |
| 61 |  | Передвижения на лыжах. Подъемы. Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 \*100 м.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 62 |  | Передвижения на лыжах. Подъемы. Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 \*150 метров. Попеременный четырехшажный ход.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Контроль техники выполнения подъема скользящим шагом. |
| 63 |  | Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 64 |  | Передвижения на лыжах. Повороты. Упражнения на технику четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5км | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 65 |  | Передвижения на лыжах. Повороты. Четырехшажный ход. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Контроль техники выполнения четырехшажного хода |
| 66 |  | Передвижения на лыжах. Ускорения по дистанции 8\*200м. Спуски в различных стойках.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 67 |  | Передвижения на лыжах. Спуски.Прохождение дистанции 3\*1км в заданном темпе. Спуски.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Контроль техники выполнения спуска. |
| 68 |  | Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 3 км.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Учет времени прохождения дистанции |
| 69 |  | Передвижения на лыжах. Эстафеты. Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| **Баскетбол (13 часов)** |
| 70 |  | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки..  |  |
| 71 |  | Баскетбол. Ведение мяча. Метание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.  | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Контроль техники ведения мяча с пассивным сопротивлением |
| 72 |  | Баскетбол. Ведение мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 73 |  | Баскетбол. Накрывание мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.  |  |
| 74 |  | Баскетбол. Накрывание мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.  | Контроль техники ведения мяча с сопротивле-нием |
| 75 |  | Баскетбол. Бросок мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. оказание первой помощи при ушибах и растяжении. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.  |  |
| 76 |  | Баскетбол. Перехват мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3\*3, 4\*4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.  | Контроль выполнения броска одной рукой от плеча с места. |
| 77 |  | Баскетбол. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 78 |  | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.  |  |
| **IV четверть** |
| 79 |  | Баскетбол. Штрафной бросок. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв (2\*2, 3\*3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.  | Контроль техники выполнения штрафного броска. |
| 80 |  | Баскетбол. Взаимодействие игроков. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 81 |  | Баскетбол. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |  |
| 82 |  | Баскетбол. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Контроль выполнения быстрого прорыва (3\*2) |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** |
| 83 |  | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки. | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки. |  |
| 84 |  | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личностиУпражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация. |
| **Легкая атлетика (16 часов)** |
| 85 |  | Прикладно-ориентированные упражнения.Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня. | Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.  |  |
| 86 |  | Прикладно-ориентированные упражнения.Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. | Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.  |  |
| 87 |  | Прикладно-ориентиро-ванные упражнения.Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Поведение обучающимися разминки перед началом занятий. | Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.  |  |
| 88 |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.Кроссовый бег до 15 мин. Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  |  |
| 89 |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  |  |
| 90 |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.Бег по пересеченной местности до 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.  | Контроль техники выполнения упражнений на выносли-вость. |
| 91 |  | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  | Учет времени |
| 92 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  |  |
| 93 |  | Прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  |  |
| 94 |  | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с короткого разбега (7-9 беговых шагов)и полного разбега (11-13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  | Соревнования по прыжкам в длину |
| 95 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  |  |
| 96 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись» с 5-7 больших шагов. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  |  |
| 97 |  | Метание малого мяча с разбега. Техника разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития. | Соревнования по метанию мяча в цель с 12-14 м. (до 16 м.)Соревнования по метанию мяча на дальность.  |
| 98 |  | Метание малого мяча. Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1х1 м с расстояния 12-16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  | Оценка метания мяча на точность |
| **Футбол (3 часа)** |
| 99 |  | Футбол. Удары по мячу.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Контроль техники выполнения комбинации передвижений |
| 100 |  | Футбол. Вбрасывание мяча Нападение, защита. Правила соревнований. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3\*3, 2\*1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости. Игра 3\*3 с персональной защитой.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.  | Контроль техники удара по мячу внешней стороной подъема Контроль техники выполнения игровых заданий. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** |
| 101 |  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). Правила дыхания при выполнении упражнений. | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
| 102 |  | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. | Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами.  | Контроль техники выполнения упражнений. |

**Литература**

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2012.

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 - 9 классы. - М.: Просвещение, 2010.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2012.

4. Физическая культура. 5-8 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2011.

5. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.

6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009.

7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. http://gendocs.ru