|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  **«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»**  ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)  ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **«Рассмотрена»**  на заседании методсовета  Протокол №\_1\_ от  «\_28\_\_»\_\_\_\_08\_\_\_\_\_2015 г. | **«Принята»**  на педагогическом совете  Протокол №\_\_1\_\_\_\_ от  «31\_\_»\_\_\_\_\_08\_\_\_\_\_\_2015г | **«Утверждена**»  Приказ №\_81\_ од  «31\_\_» \_\_\_08\_\_\_\_\_ 2015г.  Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ИсхаковаФ.Ф. | |

.

**Рабочая программа**

по физической культуре

8класс

( основное общее образование).

Составитель рабочей программы:

Рахимов Махтум Маскутович,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

2015г. :

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Примерной и авторской программы основного общего образования «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.:Просвещение,2007г),

а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от02.07.201г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановлением Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации . Приказ МО РФ от 09.03.2004 г .№ 1312

(ред. от 01. 02.2012 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05. 1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ 07.08. 2009 г

.№ 1101-р.

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03 2010 г .№ 06-499;

* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19. 12. 2012 г. № 1067, зарегистрирован Минюстом России от 30.01.2013 г. Рег. № 26775 « Об утверждении федеральных перечней учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015/2016 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68( 102) часов в год.

Для прохождения учебной программы используется учебники:

**УМК учителя**- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007 г.

**УМК обучающегося**:

 Физическая культура. 8-9 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012г.

В программе Ляха В. И., Зданевича А. А. программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент(лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетикой

и кроссовой подготовкой.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков . По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Достижение цели физического воспитания учащихся 5-9 классов обеспечивается решением следующих задач:

1. содействовать гармоничному физическому развитию, закрепить навыки правильной осанки, укрепить здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; развить устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучить основам базовых видов двигательных действий;
3. продолжить развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
4. формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;
7. воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
10. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
11. содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Кол-во часов |  | практические | контрольные |
| Лаборатор-ные работы | работы | работы  (зачет) |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| Спортивные игры (волейбол) | 18 |  | 18 |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 21 |  | 21 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 15 |  | 15 | 2 |
| Легкая атлетика | 27 |  | 27 | 4 |
| Лыжная подготовка | 21 |  | 21 | 1 |
| Итого | 102 |  | 102 | 7 |

**Содержание учебного предмета**

**Естественные основы**

**8 класс.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в действиям и движениям.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

**Социально-психологические основы**

**8 класс.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью

**Культурно-исторические основы**

**8 класс.** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Олимпийские игры древности и современные достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, основные этапы развития физической культуры в России.

**Приемы закаливания**

**8 класс.** Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

С учетом состояния здоровья , уровня физического развития физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания,, адаптивной физической культуры

Основы туристкой подготовки

Способы закаливания организма, простейщие приемы самомассажа

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе.

**Волейбол**

**8 класс.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

- передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Баскетбол**

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

- передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действие нападающего против нескольких защитников.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**5-7 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

- акробатические упражнения и комбинации(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)

Гимнастическая полоса препятствий, опорные прыжки, лазание по канату, упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения

**8 класс.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

**8 класс.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

- Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

**Лыжная подготовка**

**8 класс.** Значение занятий лыжами для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника лыжных ходов.

- основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

**Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих программу учебного предмета.**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

**Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения , технические действия в спортивных играх;

- и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств , адаптивной(лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленнсти;

- осуществлять наблюдение со своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учащиеся должны уметь демонтировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| Передвижение на лыжах 2км | 16 мин 30 с | 21 мин 00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности .В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине(мальчики), на брусьях (девочки), опорные прыжки через козла в длину(м.), в ширину (д); комбинацию со скакалкой, с обручем.

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Тема раздела | Кол-во часов | | Тема урока | | Дата | Виды деятельности | Коррекция | |
| 1 четверть | | | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика  Спринтерский и эстафетный бег | 12 | | Инструктаж по ТБ. I юношеские Олимпийские игры в Сингапуре. Низкий старт.(30-40м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Игра . | | 2.09 | Инструктаж  Беговые упражнения  ОРУ  Игры |  | |
| 2 |  |  | | ОРУ спец. Беговые упражнения. Н/старт, бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | | 3.09 | Беговые упражнения  ОРУ  Игры  эстафета |  | |
| 3 |  |  | | ОРУ спец. «беговые упражнения».Н/старт, бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 4.09 | Беговые упражнения  ОРУ  Игры  прыжки |  | |
| 4 |  |  | | ОРУ спец. Беговые упражнения.Н/старт, бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег(круговая эстафета). Развитие скоростно-силовых качеств. | | 7.09 | Ускорения  Н/ старт |  | |
| 5 |  |  | | Бег на результат(100м).ОРУ.СБУ. Развитие скоростных качеств. Игра. | | 8.09 | Ускорения  Н/ старт |  | |
| 6 | Метание мяча  Прыжки в длину с разбега. |  | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м  (д),16м(м). Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. СБУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | | 9.09 | Бег  Игры |  | |
| 7 |  |  | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м  (д),16м(м). СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 14.09 | Бег  Метание  Игры |  | |
| 8 |  |  | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м  (д),16м(м). СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 15.09 | Бег  Метание  Игры |  | |
| 9 |  |  | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м  (д),16м(м). СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 16.09 | Бег  Метание  Игры |  | |
| 10 | Кроссовый бег. |  | | Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | | 21.09 | Бег  Метание  Игры |  | |
| 11 |  |  | | Бег 13 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости. | | 22.09 | Бег  игра |  | |
| 12 |  |  | | Бег 14 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости. | | 23.09 | Бег  Игра  ОРУ  теория |  | |
| 13 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. | 15 | | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Кувырок вперёд и назад. Мост из положения, лёжа, стоя – девочки; стойка на голове с помощью – мальчики. Вис углом. Развитие силовых способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами | | 28.09 | Строевые упр.  ОРУ  Развитие силы  Эстафета  кувырки |  | |
| 14 |  |  | | Выполнения команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.  Кувырок вперёд, кувырок назад, перекат назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, свести, перекат вперёд в упор присев, встать, мост из положения, лёжа (стоя) правую-левую ногу поднять, встать пол поворота вправо-влево 2 переворота всторону,2-3 шага длинный кувырок прыжок вверх, руки в стороны – девочки. Два кувырка вперёд-слитно, кувырок назад выход в стойку на кистях руки в стороны, 2-3 шага вперёд длинный кувырок, выпрыгивание вверх на 360 градусов, руки в стороны. Переворот в сторону. Стойка на голове с помощью – мальчики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. | | 29.09 | Строевые упр.  ОРУ  Развитие силы  Эстафета  кувырки |  | |
| 15 |  |  | | Выполнения команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.  Кувырок вперёд, кувырок назад, перекат назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, свести, перекат вперёд в упор присев, встать, мост из положения лёжа (стоя) правую-левую ногу поднять, встать пол поворота вправо-влево 2 переворота в сторону, 2-3 шага длинный кувырок прыжок вверх, руки в стороны. – девочки. Два кувырка вперёд-слитно, кувырок назад выход в стойку на кистях руки в стороны, 2-3 шага вперёд длинный кувырок, выпрыгивание вверх на 360 градусов, руки в стороны. Переворот в сторону. Стойка на голове с помощью – мальчики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. | | 30.09 | Строевые упр.  ОРУ  Развитие силы  Эстафета  Кувырки  подтягивание |  | |
| 16 |  |  | | Выполнения команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.  Кувырок вперёд, кувырок назад, перекат назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, свести, перекат вперёд в упор присев, встать, мост из положения лёжа (стоя) правую-левую ногу поднять, встать пол поворота вправо-влево 2 переворота в сторону, 2-3 шага длинный кувырок прыжок вверх, руки в стороны – девочки. Два кувырка вперёд-слитно, кувырок назад выход в стойку на кистях руки в стороны, 2-3 шага вперёд длинный кувырок, выпрыгивание вверх на 360 градусов, руки в стороны. Переворот в сторону. Стойка на голове с помощью – мальчики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей | | 5.10 | Строевые упр.  ОРУ  Развитие силы  Эстафета  Акробатические упр. |  | |
| 17 |  |  | | Выполнения команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.  Кувырок вперёд, кувырок назад, перекат назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, свести, перекат вперёд в упор присев, встать, мост из положения, лёжа (стоя) правую-левую ногу поднять, встать пол поворота вправо-влево 2 переворота в  сторону, 2-3 шага длинный кувырок прыжок вверх, руки в стороны – девочки. Два кувырка вперёд-слитно, кувырок назад выход в стойку на кистях руки в стороны, 2-3 шага вперёд длинный кувырок, выпрыгивание вверх на 360 градусов, руки в стороны. Переворот в сторону. Стойка на голове с помощью – мальчики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. | | 6.10 | Строевые упр.  ОРУ  Развитие силы  Эстафета  Акробатическая комбинация |  | |
| 18 |  |  | | Выполнения команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.  Кувырок вперёд, кувырок назад, перекат назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, свести, перекат вперёд в упор присев, встать, мост из положения, лёжа (стоя) правую - левую ногу поднять, встать пол поворота вправо-влево 2 переворота в сторону ,2-3 шага длинный кувырок прыжок вверх, руки в стороны – девочки. Два кувырка вперёд-слитно, кувырок назад выход в стойку на кистях руки в стороны, 2-3 шага вперёд длинный кувырок, выпрыгивание вверх на 360 градусов, руки в стороны. Переворот в сторону. Стойка на голове с помощью – мальчики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. | | 7.10 | Строевые упр.  ОРУ  Развитие силы  Эстафета  Акробатические упр |  | |
| 19 |  |  | | Кувырок вперёд, кувырок назад, перекат назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, свести, перекат вперёд в упор присев, встать, мост из положения, лёжа (стоя) правую - левую ногу поднять, встать пол поворота вправо-влево 2 переворота в сторону ,2-3 шага длинный кувырок прыжок вверх, руки в стороны – девочки. Два кувырка вперёд-слитно, кувырок назад выход в стойку на кистях руки в стороны, 2-3 шага вперёд длинный кувырок, выпрыгивание вверх на 360 градусов, руки в стороны. Переворот в сторону. Стойка на голове с помощью – мальчики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. | | 12.10 | Строевые упр.  ОРУ  Развитие силы  Эстафета  Акробатическая комбинация |  | |
| 20 |  |  | | Кувырок вперёд, кувырок назад, перекат назад выход в стойку на лопатках, развести ноги в лицевой плоскости, свести, перекат вперёд в упор присев, встать, мост из положения, лёжа (стоя) правую -левую ногу поднять, встать пол поворота вправо-влево 2 переворота в сторону ,2-3 шага длинный кувырок прыжок вверх, руки в стороны – девочки. Два кувырка вперёд-слитно, кувырок назад выход в стойку на кистях руки в стороны, 2-3 шага вперёд длинный кувырок, выпрыгивание вверх на 360 градусов, руки в стороны. Переворот в сторону. Стойка на голове с помощью – мальчики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. | | 13.10 | Строевые упр.  ОРУ  Развитие силы  Эстафета  Акробатическая комбинация |  | |
| 21 | Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических матов. Лазание по канату, шесту |  | | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой.  Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук – девочки. Прыжок – боком, с опорой на одну руку, прыжок ноги под собой – мальчики.  Лазание по канату в три, два приёма | | 14.10 | Строевые упр.  ОРУ  Прыжки  лазание |  | |
| 22 |  |  | | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой.  Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук – девочки. Прыжок – боком, с опорой на одну руку, прыжок ноги под собой – мальчики.  Лазание по канату в три, два приёма. | | 19.10 | Строевые упр.  ОРУ  Прыжки  лазание |  | |
| 23 |  |  | | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой.  Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук – девочки. Прыжок – боком, с опорой на одну руку, прыжок ноги под собой – мальчики.  Лазание по канату в три, два приёма | | 20.10 | Строевые упр.  ОРУ  Прыжки  лазание |  | |
| 24 |  |  | | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой.  Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук – девочки. Прыжок – боком, с опорой на одну руку, прыжок ноги под собой – мальчики.  Лазание по канату в три, два приёма. | | 21.10 | Строевые упр.  ОРУ  Прыжки  лазание |  | |
| 25 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату, шесту |  | | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой.  Опорный прыжок:  мальчики:  прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.), девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами | | 9.11 | Строевые упр.  ОРУ  Опорный прыжок  лазание |  | |
| 26 |  |  | | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Круговая тренировка. Опорный прыжок: мальчики:  прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.), девочки:  прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма | | 10.11 | Строевые упр.  ОРУ  Опорный прыжок  лазание |  | |
| 27 |  |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой.  Опорный прыжок:  мальчики:  прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.), девочки:  прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами | | | 11.11 | Строевые упр.  ОРУ  Опорный прыжок  Лазание  Эстафета | |  |
| 28 | Баскетбол | 21 | | Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с элементами баскетбола. | | 16.11 | Инструктаж  Перемещения  Остановки  эстафета |  | |
| 29 | Ловля и передача мяча. Быстрый прорыв |  | | ОРУ спец. «беговые». Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, по прямой, с изменением направления скорости. Быстрый прорыв 2:1. Развитие психомоторных способностей. Игра 3:3. | | 17.11 | Ловля и передача мяча. Быстрый прорыв  ОРУ с мячом  игра |  | |
| 30 |  |  | | ОРУ спец. «беговые». Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника  (в парах, тройках). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, по прямой, с изменением направления скорости. Быстрый прорыв 2:1. Развитие психомоторных способностей. Игра 3:3. | | 18.11 | Ловля и передача мяча. Быстрый прорыв  ОРУ с мячом  игра |  | |
| 31 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в квадрате, треугольнике). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в баскетбол 3:3. | | 23.11 | Ловля и передача мяча. Быстрый прорыв  ОРУ с мячом  игра |  | |
| 32 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в квадрате, треугольнике). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол 3:3. | | 24.11 | Ловля и передача мяча. Быстрый прорыв  ОРУ с мячом  Игра  броски |  | |
| 33 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке баскетболиста, остановки, повороты. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (квадрате, треугольнике). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении.  Взаимодействие игроков в нападении и защите. Развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол 3:3. | | 25.11 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 34 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол 3:3. | | 30.11 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 35 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол 3:3. | | 1.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 36 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол 3:3. | | 2.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 37 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол 3:3. | | 7.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 38 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол 3:3. | | 8.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 39 |  |  | | Ведение мяча.  Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. Игра в баскетбол | | 9.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 40 |  |  | | Ведение мяча.  Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. Игра в баскетбол | | 14.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 41 |  |  | | Ведение мяча.  Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча.  Позиционное нападение. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол | | 15.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 42 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Развитие психомоторных способностей Игра в баскетбол 3:3. | | 16.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 43 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Развитие психомоторных способностей Игра в баскетбол 3:3. | | 21.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 44 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол 3:3. | | 22.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 45 |  |  | | Роль физической культуры и спорта в формировании «Здорового образа жизни».  Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра в баскетбол 3:3. | | 23.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 46 |  |  | | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Быстрый прорыв 2:1. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. | | 28.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 47 |  |  | | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Быстрый прорыв 2:1. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. | | 29.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 48 |  |  | | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Быстрый прорыв 2:1. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. | | 30.12 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол |  | |
| 49 | Лыжная подготовка | 21 | | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Попеременно двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | | 11.01 | Инструктаж  ОРУ  Скользящий шаг |  | |
| 50 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъём в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2.5 км. | | 12.01 | ОРУ  Передвижение на лыжах. игры |  | |
| 51 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2.5 км. П/игра «Гонки с преследованием». | | 13.01 | ОРУ  Передвижение на лыжах. игры |  | |
| 52 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъём в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2.5 км. П/игра «Гонки с преследованием». | | 18.01 | Передвижение на лыжах. игры |  | |
| 53 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъём в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2.5 км. П/игра «Гонки с выбыванием». | | 19.01 | Передвижение на лыжах. О РУ  эстафеты |  | |
| 54 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2.5 км. П/игра «Как по часам». | | 20.01 | Передвижение на лыжах. О РУ  эстафеты |  | |
| 55 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2.5км. Круговая эстафета. | | 25.01 | Передвижение на лыжах. О РУ  эстафеты |  | |
| 56 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. П/игра «Карельская гонка». Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2.5 км. | | 26.01 | Передвижение на лыжах. О РУ  эстафеты Подъемы и спуски |  | |
| 57 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Лыжные гонки 3км на время. Развитие выносливости | | 27.01 | Передвижение на лыжах. О РУ  эстафеты |  | |
| 58 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Коньковый ход.  Торможение «плугом».  Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. П/игра «Биатлон» | | 1.02 | Передвижение на лыжах. О РУ  Эстафеты  торможение |  | |
| 59 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Коньковый ход. Торможение «плугом».  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км. Встречная эстафета. | | 2.02 | Передвижение на лыжах. О РУ  Эстафеты  торможение |  | |
| 60 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Коньковый ход.  Торможение «плугом».  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км. П/игра «Биатлон» | | 3.03 | Передвижение на лыжах. О РУ  торможение |  | |
| 61 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Коньковый ход.  Торможение «плугом».  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4 км. Встречная эстафета. | | 8.02 | Передвижение на лыжах. О РУ  Эстафета  спуски |  | |
| 62 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Коньковый ход.  Торможение «плугом».  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4 км. | | 9.02 | Передвижение на лыжах. О РУ  Эстафета  спуски |  | |
| 63 |  |  | | «Маркированный маршрут». Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «Ёлочкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до  4 км. П/игра «Биатлон» | | 10.02 | Передвижение на лыжах. О РУ  Эстафета  спуски |  | |
| 64 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Коньковый ход.  Торможение «плугом».  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4.5 км. | | 15.02 | Передвижение на лыжах. О РУ  Эстафета  спуски |  | |
| 65 |  |  | | Чередование одновременных, попеременных ходов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4.5 км. П/игра «Биатлон» | | 16.02 | Передвижение на лыжах. О РУ  Эстафета  спуски |  | |
| 66 |  |  | | «Маркированный маршрут». Чередование одновременных, попеременных ходов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4.5 км. | | 17.02 | Передвижение на лыжах. О РУ  игры |  | |
| 67 |  |  | | Чередование одновременных, попеременных ходов. Лыжные гонки 5км. | | 22.02 |  |  | |
| 68 |  |  | | Чередование одновременных, попеременных ходов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4.5 км. | | 24.02 | Передвижение на лыжах. О РУ |  | |
| 69 |  |  | | Чередование одновременных, попеременных ходов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км. П/игры на лыжах | | 25.02 | Передвижение на лыжах. О РУ  игры |  | |
| 70 | Волейбол | 18 | | Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. | | 29.02 | Инструктаж  Передачи  ОРУ  Игры-эстафеты |  | |
| 71 |  |  | | . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. Прием мяча снизу двумя руками. | | 1.03 | Передачи  ОРУ  Игры-эстафеты  Прием мяча |  | |
| 72 |  |  | | Стойки и перемещение игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | | 2.03 | ОРУ  Прием и передачи мяча  подача |  | |
| 73 |  |  | | Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Стойки и перемещение игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | | 7.03 | ОРУ  Прием и передачи мяча  Подача  игры |  | |
| 74 |  |  | | Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Стойки и перемещение игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | | 9.03 | ОРУ  Прием и передачи мяча  Подача  игры |  | |
| 75 |  |  | | Стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра волейбол. | | 10.03 | ОРУ  Прием и передачи мяча  Подача  игры |  | |
| 76 |  |  | | Стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра волейбол. | | 14.03 | ОРУ  Прием и передачи мяча  Подача  игры |  | |
| 77 |  |  | | Стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра волейбол. | | 15.03 | Стойки,передвижения  Прием и передачи  Удары, игра |  | |
| 78 |  |  | | Стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра волейбол. | | 16.03 | Стойки,передвижения  Прием и передачи  Удары, игра |  | |
| 79 |  |  | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой в парах. Нижняя, верхняя прямая подача. Игра волейбол. | | 21.03 | Стойки,передвижения  Прием и передачи  Удары, игра |  | |
| 80 |  |  | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой в парах. Нижняя, верхняя прямая подача. Игра волейбол. | | 22.03 | Стойки,передвижения  Прием и передачи  Удары, игра |  | |
| 81 |  |  | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой в парах. Нижняя, верхняя прямая подача. Игра волейбол. | | 4.04 | Стойки,передвижения  Прием и передачи  Удары, игра |  | |
| 82 |  |  | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой в парах. Нижняя, верхняя прямая подача. Игра волейбол. | | 5.04 | Стойки,передвижения  Прием и передачи  Удары, игра |  | |
| 83 |  |  | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой в парах. Нижняя, верхняя прямая подача. Игра волейбол. | | 6.04 | Стойки,передвижения  Прием и передачи  Удары, игра |  | |
| 84 |  |  | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой в парах. Нижняя, верхняя прямая подача. Игра волейбол. | | 11.04 | Стойки,передвижения  Прием и передачи  подача, игра |  | |
| 85 |  |  | | Стойка волейболиста. Перемещение в стойке. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. | | 12.04 | Стойки,передвижения  Прием и передачи  подача, игра | |  |
| 86 |  |  | | Стойка волейболиста. Перемещение в стойке. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. | | 13.04 | Стойки,передвижения  Прием и передачи  подача, игра | |  |
| 87 |  |  | | Стойка волейболиста. Перемещение в стойке. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. | | 18.04 | Стойки,передвижения  Прием и передачи  подача, игра | |  |
| 88 | Лёгкая атлетика | 15 | | Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Терминология эстафетного бега. Бег с ускорением, ОРУ спец. В/старт по дистанции 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Развитие скоростных качеств. П/игра «Защита ворот», «Засада», «К своим капитанам». | | 19.04 | Бег из различных положений  ОРУ  игры | |  |
| 89 | Спринтерский бег. |  | | ОРУ спец. «беговые». В/старт по дистанции 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Тестирование подъёма туловища за 1 мин. Из положения, лёжа на спине. Тестирование челночного бега 3\*10м. П/игра «Уличные вышибалы». | | 20.04 | Бег из различных положений  ОРУ  игры  тесты | |  |
| 90 | Спринтерский бег. Прыжок в длину. Метание мяча. |  | | ОРУ спец. «прыжковые».  В/старт по дистанции 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков. Тестирование прыжка в длину с места. Метание мяча 150гр. С двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м ширина. П/игра «Снайвыш». | 25.04 | | Бег из различных положений  ОРУ  игры  метания | |  |
| 91 |  |  | | ОРУ в движении. В/старт по дистанции 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование прыжка через скакалку, 20 сек., раз. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. Упражнение на внимание. П/игра  «Два капитана». | 26.04 | | Бег из различных положений  ОРУ  игры  метания | |  |
| 92 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые».  В/старт по дистанции 30-40 м. Развитие скоростных качеств. Тестирование бега 30 м. Тестирование подтягивания на высокой перекладине. Старты из различных И.П Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м ширина. П/игра  «Два капитана». | 27.04 | | Бег из различных положений  ОРУ  игры  метания | |  |
| 93 |  |  | | ОРУ спец. «беговые». Бег в равномерном темпе до 10 мин. Развитие скоростных качеств. Тестирование бега на 60м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра  «Два капитана». | 3.05 | | Бег из различных положений  ОРУ  игры  метания | |  |
| 94 | Бег на средние дистанции. Метание мяча. |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Бег в равномерном темпе до 10 мин. Развитие скоростных качеств. Старты из различных И.П. Тестирование бега на 500м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 4.05 | | Бег из различных положений  ОРУ  игры  метания | |  |
| 95 |  |  | | ОРУ спец. «беговые». Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность. Развитие выносливости. Бег до 15 минут. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 5.05 | | Бег из различных положений  ОРУ  игры  метания | |  |
| 96 |  |  | | ОРУ спец. «беговые». Тестирование метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Бег до 15 минут. Развитие выносливости. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 10.05 | | Бег из различных положений  ОРУ  игры  метания | |  |
| 97 |  |  | | ОРУ спец. «беговые». Тестирование броска набивного мяча: м-3 кг; д-2 кг из положения, сидя на полу. Тестирование бега на 1000м.. П/игра «Вышибалы» | 11.05 | | Беговые упр.  Тесты  игры | |  |
| 98 | Бег на длинные дистанции.  Эстафетный бег. |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Бег 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости. Эстафеты. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 12.05 | | Беговые упр.  Тесты  игры | |  |
| 99 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Бег 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости. Эстафеты. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 16.05 | | Беговые упр.  Тесты  игры | |  |
| 100 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Бег 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости. Эстафеты. П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 17.05 | | Беговые упр.  Тесты  игры | |  |
| 101 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Бег 2000м – мальчики; 1500м – девочки. Развитие выносливости.  П/игра «Футбол», «Русская лапта». | 18.05 | | Беговые упр.  Тесты  игры | |  |
| 102 |  |  | | ОРУ спец. «прыжковые». Тестирование бега 2000м – мальчики; 1500м – девочки. П/игры по выбору учащихся. Правила соревнований по лёгкой атлетике. | 23.05 | | Беговые упр.  Тесты  игры | |  |

**Учебно-методическое обеспечение**

Лях, В.И., Физическая культура. 8-9 классы. – М.: Просвещение, 2012

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов, В.И.Ляха, А.А.Зданевича –М,:Просвещение, 2007

Л.Б.Кофман., Настольная книга учителя физической культуры.-М., «Физкультура и спорт»,1998

В.И.Ковалько., Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы.-М., «Вако», 2005

Ю.И.Портных., Спортивные и подвижные игры.-М., «Физкультура и спорт», 1977

Г.П.Богданов.,Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы.-М., «Просвещение»,1986

Г.П.Богданов.,Лыжный спорт в школе.-М., «Просвещение»,1975

Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл.-М., 1997

**Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение**

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Бревно гимнастическое напольное

Канат для лазания

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Скакалки гимнастические

Перекладина навесная

Набор для метания(мячи150г,т/мячи, гранаты)

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Оборудование полосы препятствий

Скамейка для пресса

Мостик гимнастический

Конь гимнастический

Козёл гимнастический

Медбол 1 кг

Медбол 2 кг

Медбол 3кг

Комплект для прыжков в высоту

Эстафетные палочки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |