**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ И.В. ОРЕХОВА»**

**П. НОВЫЙ ЯНКУЛЬ АНДРОПОВСКОГО РАЙОНА**

**СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»**

**Зам.директора МБОУ СОШ №8 по УВР директор МБОУ СОШ №8**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Пивнева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Д. Саламахина**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.**

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 8-9 классов.**

**Срок реализации: 2017 – 2019 г.г.**

Программа по физической культуре для 8 - 9 классов разработана в соответствии:

1. ФКГОС-2004
2. на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Знать/понимать:**

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

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;

правила личной гигиены, способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их в развитии и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

**Уметь:**

составлять и выполнять комплексы упражнений утреней и корригирующей гимнастики учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации). Технические действия в спортивных играх;

выполнять комплекс общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

осуществлять наблюдение за своими физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузке;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Содержание программного материала**

**Распределение учебного времени прохождения программного**

**материала по физической культуре в 5–9 классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| **8** | **9** |
| 1 | ***Базовая часть*** | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *в процессе урока* | |
| 1.2 | Спортивные игры:  баскетбол  волейбол | 30  14  16 | 30  14  16 |
| 1.3 | Гимнастика | 14 | 14 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 20 | 20 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 14 | 14 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **27** | 24 |
| 2.1 | Спортивные и подвижные игры:  баскетбол  волейбол  мини-футбол | 17  7  4  6 | 16  6  4  6 |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 10 | 8 |
|  | **Итого:** | **105** | **102** |

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции**

**и самоконтроля**

**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 обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**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 организм и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***8 класс.*** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

**Приемы закаливания**

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

***9 класс.*** Пользование баней.

**Волейбол**

***8–9 классы.*** 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.

**Баскетбол**

***8–9 классы.*** 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.

**Гимнастика**

***8–9 классы*.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

***8–9 классы.*** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

***8–9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | – |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Класс 8

Учитель: Мазницин В.В.

Количество часов: всего105 часов; в неделю 3 часа;

Учебник: Линия учебников И. Ляха, А.А. Зданевича по предмету «Физическая культура» Москва: «Просвещение», 2014

г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | | **Дата** |
| **Знать/понимать** | **Уметь** |  |
| 1 | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | правила ТБ на уроках л/а. | пробегать челночный бег 3х10 м30, 60 и |  |
| 2 | Легкая атлетика | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | технику низкого старта, передачи эстафетной палочки, правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств, термины: бег по дистанции, финиширование, эстафетный бег | 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  |
| 3 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 30 м на результат. Челночный бег 3х10 м,4х9 м , 5х10 м. |  |
| 4 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств |  |
| 5 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 м на результат. |  |
| 6 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. |  |
| 7 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств. |  |
| 8 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (80–100 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. |  |
| 9 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | технику прыжков в длину с места и разбега, метания 150г мяча на дальность, правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств, термины: отталкивание, финальное усилие | метать на дальность мяч, прыгать в длину с 11–13 беговых шагов |  |
| 10 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств |  |
| 11 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов на результат. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. |  |
| 12 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега. развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 13 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | правила использования л/а упражнений для развития выносливости, как правильно распределять силы при длительном беге, правила соревнований | бегать в равномерном темпе 15 минут, на результат 500м, 1000м, 1500м и 2000м, следить за правильным дыханием при длительном беге |  |
| 14 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 8 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |
| 15 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 10 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег на результат 500 м. |  |
| 16 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 12 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |
| 17 | Легкая атлетика | Бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег на результат 1000 м. |  |  |  |
| 18 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 6 мин. на результат. Развитие выносливости. Спортивные игры. |  |
| 19 | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости |  |
| 20 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2 км (мин). Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости |  |
| 21 | спортивные игры | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. | правила и терминологию игр, жесты судей | играть в спортивные игры и самостоятельно осуществлять судейство |  |
| 22 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 23 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 24 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 25 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 26 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 27 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 28 | баскетбол | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | правила ТБ на уроках баскетбола, технику передач и ловли мяча, ведения, бросков, перемещений и остановок, термины: передача, бросок, ведение, личная защита, правила игры, совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, взаимодействовать с одноклассниками в игровом процессе, работе в парах и группах, выполнять технически элементы игры |  |
| 29 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 30 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 31 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 32 | баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | технику перемещений и остановок, бросков, передач, ведения, термины: самоконтроль, позиционное нападение, штрафной бросок | выполнять сочетания приемов, ведение мяча с сопротивлением, бросок одной рукой от плеча, взаимодействовать с одноклассниками, игровые задания 2х2, 3х3,4х4, играть по упрощенным правилам |  |
| 33 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 34 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 35 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 22, 33, 44. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 36 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль |  |
| 37 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 22, 33, 44. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 38 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей |  |
| 39 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей |  |
| 40 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей |  |
| 41 | баскетбол | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Правила безопасности при выполнении заданий с баскетбольным мячом, термины: быстрый прорыв, заслон, правила игры | взаимодействовать в двойках, тройках, выполнять быстрый прорыв, соблюдать правила игры и осуществлять самостоятельное судейство, играть по упрощенным правилам |  |
| 42 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 43 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 44 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 45 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 46 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 47 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 48 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 49 | волейбол | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | правила ТБ на уроках волейбола, технику передач сверху и снизу, нижней прямой подачи, термины: передача, подача, прием подачи, правила игры | играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре, выполнять нижнюю прямую подачу, передачи |  |
| 50 | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |  |
| 51 | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |  |
| 52 | волейбол | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | технику перемещений, передач, нижней прямой подачи, нападающего удара, правила игры, термины: нападающий удар, тактика | Выполнять перемещения, передачи, подачу и прием мяча, прямой нападающий удар, играть по упрощенным правилам, взаимодействовать с одноклассниками в процессе игры, уважительно относиться к противнику, соблюдать правила безопасного владения мячом |  |
| 53 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |
| 54 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |
| 55 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам |  |
| 56 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам |  |
| 57 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения |  |
| 58 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения |  |
| 59 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения |  |
| 60 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения |  |
| 61 | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения |  |
| 62 | волейбол | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | правила игры | Играть по упрощенным правилам |  |
| 63 | Учебная игра. |  |
| 64 | Учебная игра. |  |
| 65 | гимнастика | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | правила ТБ на уроках гимнастики, правила страховки во время выполнения упражнений, технику выполнения висов, строевых упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, с гантелями, элементов акробатики, лазания по канату, прикладное значение гимнастики, авилаиканым правиламительно относиться кпротивнику, соблюдать правила безопасного владениямячомправила игры | Выполнять элементы акробатики, висов, упражнений в равновесии, силовые, владеть методами подстраховки и самостраховки, взаимодействовать с партнерами во время выполнения упражнений |  |
| 66 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |  |
| 67 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Вис на перекладине. |  |
| 68 | ОРУ на месте. Подтягивание в висе, упражнения с гантелями. |  |
| 69 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 70 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 71 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 72 | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 73 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей |  |
| 74 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей |  |
| 75 |  | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Правила соревнований, технику выполнения кувырков, стоек, упоров, лазания по канату | Выполнять кувырки, стойки, упоры, лазать по канату в два приема, подстраховка и самостраховка, взаимодействовать с партнерами |  |
| 76 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей |  |
| 77 | Круговая тренировка. Полоса препятствий. Правила соревнований |  |
| 78 | Круговая тренировка. Полоса препятствий. Эстафеты. |  |
| 79 | Легкая атлетика | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Инструктаж по ТБ | Правила Тб на уроках л/а, правила использования л/а упражнений для развития выносливости, технику прыжков в высоту, бега на длительные дистанции, | Распределять силы при беге на длительные дистанции, следить за правильным дыханием, длиной шага |  |
| 80 | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 81 | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 82 | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 83 | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 84 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ |  |
| 85 | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости |  |
| 86 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости |  |
| 87 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |
| 88 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости |  |
| 89 |  | Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения |  |
| 90 | Легкая атлетика | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Технику прыжков в длину с места, разбега, метания малого мяча, эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | выполнять упражнения в беге на короткие дистанции, прыжках, метании, взаимодействовать с партнерами во время выполнения упражнений на развитие физических качеств |  |
| 91 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. Прыжок в длину с места на результат. |  |
| 92 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. |  |
| 93 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Бег 30 и 60 м. |  |
| 94 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств |  |
| 85 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Бег 30 м на результат |  |
| 96 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств |  |
| 97 | ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств |  |
| 98 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10 м,4х9 м , 5х10 м. Спортивные игры. Правила проведения соревнований по легкой атлетике в беговых видах. |  |
| 99 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3х10 м на результат. Спортивные игры. |  |
| 100 | спортивные игры | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. | Правила спортивных игр | Применять полученные знания в различных игровых ситуациях, осуществлять судейство |  |
| 101 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 102 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 103 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 104 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 105 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |

Класс 9

Учитель: Мазницин В.В.

Количество часов: всего102 часов; в неделю 3 часа;

Учебник: Линия учебников И. Ляха, А.А. Зданевича по предмету «Физическая культура» Москва: «Просвещение», 2011 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | | **Дата** |
| **Знать/понимать** | **Уметь** |  |
| 1 | Легкая атлетика | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Правила ТБ на урока л/а, основы обучения двигательным действиям, правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств, историю отечественного спорта, термины: специальные беговые упражнения, прыжок «согнув ноги», технику бега на короткие дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метания 150 г мяча на дальность с места и разбега | Бегать на короткие дистанции, прыгать в длину, метать мяч, взаимодействовать с партнерами при выполнении упражнений на скорость |  |
| 2 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
| 3 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 30 м на результат. Челночный бег 3х10 м,4х9 м , 5х10 м. |  |
| 4 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств |  |
| 5 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 м на результат. |  |
| 6 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
| 7 | Бег на результат 60 метров (сек). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств |  |
| 8 | Бег 100 метров (сек). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. История отечественного спорта |  |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 10 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов на результат. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. |  |
| 11 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта |  |
| 12 | Легкая атлетика | Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | технику бега на длинные дистанции, правильного дыхания, работы рук при выполнении беговых, прыжковых упражнений и упражнений в метании | Бегать длинные дистанции на результат, распределять силы в беге на длинные дистанции, взаимодействовать с партнерами при выполнении упражнений |  |
| 13 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта |  |
| 14 | Бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег на результат 1000 м. История отечественного спорта |  |
| 15 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |
| 16 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 6 мин. на результат. Развитие выносливости. Спортивные игры. |  |
| 17 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта |  |
| 18 | Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта |  |
| 19 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта |  |
| 20 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта |  |
| 21 | Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости |  |
| 22 | спортивные игры | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. | Правила спортивных игр | Применять полученные знания в различных игровых ситуациях, осуществлять судейство |  |
| 23 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 24 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 25 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 26 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 27 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 28 | баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Инструктаж по ТБ | Правила ТБ на уроках баскетбола, тактику позиционного нападения | Выполнять сочетание приемов |  |
| 29 | баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | Технику передвижений, остановок, передач, ведения и бросков, правила игры, термины: позиционное нападение, личная защита | Выполнять в сочетаниях передвижения, остановки, передачи, броски, взаимодействовать 2х2, 3х3, 4х4, играть по правилам, взаимодействовать с партнерами в различных игровых ситуациях, с уважением относиться к соперникам |  |
| 30 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 31 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 32 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра |  |
| 33 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 34 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 35 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 36 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. |  |
| 37 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 44, 33. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 38 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 44, 33. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 39 | баскетбол | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | Технику защиты «заслон», бросков разными способами, различных видов ведения, передач мяча, термин «малая восьмерка», правила игры | Выполнять «заслон», ведение, передачи броски в, передвижения и остановки в сочетании, играть по правилам, осуществлять судейство, взаимодействовать с партнерами в различных игровых ситуациях |  |
| 40 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 41 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 42 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 43 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра |  |
| 44 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра |  |
| 45 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра |  |
| 46 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра |  |
| 47 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 48 | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 49 | волейбол | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | Правила ТБ на уроках волейбола, технику перемещений, передач, нападающего удара, нижней прямой подачи, тактику игры, правила игры | Выполнять передачи сверху в прыжке в парах, нападающий удар, нижнюю прямую подачу, играть по правилам |  |
| 50 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 51 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |
| 52 | волейбол | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. История отечественного волейбола | Историю отечественного волейбола, технику нападающего удара, приема мяча, отраженного сеткой, игру в нападении через зону 3, тактику игры, правила игры | Выполнять передачи и прем мяча, нападающий удар, нижнюю прямую подачу, играть в нападении через зону 3, играть по правилам, осуществлять самостоятельно судейство, взаимодействовать с партнерами в различных игровых ситуациях |  |
| 53 | Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 54 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 55 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 56 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 57 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 58 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 59 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 60 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 61 | Учебная игра. Жесты судей. |  |
| 62 | волейбол | Учебная игра. | Правила игры, жесты судей | Применять игровые сочетания, взаимодействовать с партнерами |  |
| 63 | Учебная игра. |  |
| 64 | Учебная игра. |  |
| 65 | гимнастика | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | Правила ТБ на уроках гимнастики, излагать свои взгляды и отношение к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям, прикладные упражнения, технику висов, упражнений в равновесии, опорных прыжков, элементов акробатики | Выполнять упражнение акробатики из 7-8 элементов, висы, опорные прыжки, упражнения в равновесии, подстраховывать партнеров, взаимодействовать с партнерами при выполнении упражнений |  |
| 66 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям |  |
| 67 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре. |  |
| 68 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |  |
| 69 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 70 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения |  |
| 71 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения |  |
| 72 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. |  |
| 73 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |
| 74 | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |
| 75 | гимнастика | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Технику длинных кувырков, равновесия на одной ноге, стоек | Выполнять акробатическую комбинацию из 7-8 элементов, подстраховывать, взаимодействовать с партнерами |  |
| 76 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |
| 77 | Круговая тренировка. Полоса препятствий. Эстафеты. |  |
| 78 | Круговая тренировка. Полоса препятствий. Эстафеты. |  |
| 79 | Легкая атлетика | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Инструктаж по ТБ | Правила ТБ на урока л/а, историю отечественного спорта, технику бега на длинные дистанции, преодоления препятствий, | Выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание», бегать 20 минут, на результат, распределять свои силы по дистанции, следить за правильным дыханием |  |
| 80 | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 81 | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 82 | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 83 | Бег 4 – 6 минут. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |
| 84 | Бег в равномерном темпе 15- 20 мин (девочки - мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ |  |
| 85 | Бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег на результат 1000 м. История отечественного спорта |  |
| 86 | Бег в равномерном темпе 15- 20 мин (девочки - мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта |  |
| 87 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 6 мин. на результат. Развитие выносливости. Спортивные игры. |  |
| 88 | Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта |  |
| 89 | Легкая атлетика | Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости | Технику бега на длинные и короткие дистанции, прыжков в длину с разбега, метания мяча на дальность в коридоре | Выполнять бег на длинные и короткие дистанции, прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность в коридоре на результат, взаимодействовать с партнерами |  |
| 90 | Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости |  |
| 91 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |
| 92 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
| 93 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 30 м на результат. Челночный бег 3х10 м,4х9 м , 5х10 м. |  |
| 94 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
| 85 | Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств |  |
| 96 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 80–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям |  |
| 97 | Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств |  |
| 98 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 99 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 100 | спортивные игры | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. | Правила игр | Играть по правилам и самостоятельно осуществлять судейство |  |
| 101 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |
| 102 | ОРУ. Бег 6 минут. Спортивные игры. |  |