

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Тереньгульский лицей при УлГТУ» муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено на
ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от 28.08.2023
_____ Е. А. Никитина

Согласовано
Зам. директора по УВР
« 30 » 08 2023г.
_____ Л.А Кирилова



Утверждаю
Директор лицея
Приказ от 31.08.2023 № 111
_____ Е. А. Рукавишникова

**Рабочая программа
по физической культуре
для 8-х классов
(базовый уровень)**

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
Сертификат 1С4В470В3В640D505А1В162Е5DD1700Е
Владелец Рукавишникова Елена Александровна
Действителен с 18.08.2023 по 10.11.24

Составитель:
В.Е.Кочкалев,
учитель физической культуры

Год составления: 2023

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по физической культуре для 8-х классов предназначена для базового уровня и разработана на основе:

- Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Требований Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 08.04.2015 №1/15). В редакции протокола №1\20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»,
- Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 ноября 2019 г. N 632 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию

образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;

- Приказа Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Минпросвещения России от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

- Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Учебного плана МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 110;
- Календарного учебного графика МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 109;
- Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ» с изменениями, утвержденными директором лицея от 31.08.2023 № 116;
- Программы по физической культуре. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я.Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2019г;

Обучение физической культуре в 8 классе ведётся по следующим учебным книгам, которые образуют учебно – методический комплект:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я.Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2019г;
- 2.Лях, В. И. Физическая культура.9 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

Программа определяет содержание, объем, порядок изучения предмета «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. Рабочая программа соответствует Положению о рабочей программе учителя лицея. Программа рассчитана на 102 часа (3 раза в неделю).

Изменения, вносимые в программу в связи возможным переходом на дистанционное обучение:

В связи с возможностью перехода в данном учебном году на дистанционное обучение будут использоваться следующие типы уроков:

При дистанционном обучении возможны следующие типы уроков: Он-лайн урок, видеоурок, чат-консультация,

Будут внесены изменения и в раздел КТП «Виды учебной деятельности, контроля»:

Творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так е их самостоятельное составление, и т.д.);

Рефераты; выполнение заданий олимпиад по предмету «Физическая культура» и обмен материалами в дистанционной форме.

Программа содержит следующие разделы:

1.планируемые результаты освоения учебного предмета;

2. содержание учебного предмета, курса;

3.тематическое планирование.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

- патриотическое сознание и гражданская позиция личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - положительная мотивация и устойчивый учебно-познавательный интерес к учебному предмету «Физическая культура».
 - эстетическое и этическое сознание через освоение культуры движения и культуры тела;
 - осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
 - духовно-нравственная культура, чувство толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
 - овладение способами профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общую цель и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- умение разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета

интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Легкая атлетика:

Обучающиеся освоят:

Бег 30 метров с высокого старта

Бег 60 метров с низкого старта

Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров

Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

Разбег и отталкивание в прыжке в длину

Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом согнув ноги

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места

Техника прыжка в высоту способом перешагивание

Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание

Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

Техника метания малого мяча (150 г) на дальность

Метание малого мяча (150 г) с места

Метание малого мяча (150 г) с 4-5 шагов разбега

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Бег на средние дистанции (от 300 м до 2000 м)

Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)

Обучающиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание малого мяча (150 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (300 м, 1000 м, 2000 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 2000 метров

Учащиеся получат возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях

- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
- выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

Гимнастика

Обучающиеся освоят:

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.

Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно

Стойка на лопатках, на голове.

Мост из положения лёжа и стоя

Акробатические комбинации из 4-5 элементов

Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад

Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в вися, подъём переворот

Лазанье по канату в три приёма

Опорный прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

Опорный прыжок через козла согнув ноги(козел в длину, высота 115 см)

Обучающиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- выполнять мост из положения лёжа и стоя
- выполнять упражнения на брусьях
- выполнять комбинации упражнений на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

Обучающиеся получат возможность научиться:

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций

- описывать технику гимнастических упражнений на брусках, на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на брусках, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусках, на перекладине

Лыжная подготовка

Обучающиеся освоят:

- Попеременный двухшажный ход на лыжах
- Одновременный одношажный ход на лыжах
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах
- Одновременный бесшажный ход
- Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)
- Перешагивание на лыжах небольших препятствий
- Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
- Подъём на склон скользящим шагом
- Спуски в основной стойке с пологого склона
- Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
- Торможение упором с пологого склона
- Поворот упором
- Преодоление бугров и впадин при прохождении спусков
- Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе

Обучающиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
- выполнять повороты переступанием на месте в движении

- выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- спускаться со склона в основной и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать бугров и впадин при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъем

Обучающиеся получают возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

Волейбол

Обучающиеся освоят:

Стойка и перемещение игрока
Передача мяча сверху двумя руками
Приём мяча снизу двумя руками
Приём - передача мяча сверху двумя руками
Приём - передача мяча снизу двумя руками
Приём мяча одной рукой снизу
Нижняя прямая подача
Прием подачи снизу
Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Обучающиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подачу
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Обучающиеся получат возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения

- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Олимпийское движение в дореволюционной России. Московская олимпиада 1980 года.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере волейбола), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере волейбола).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере волейбола).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере волейбола). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов

ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры.

Легкая атлетика (17+26)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий старт до 3 метров.. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги с 11-13 шагов разбега, стартовый разгон. Прыжок в высоту с разбега. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Бросоу набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Лыжная подготовка (22ч.)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

. Гимнастика (18)

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. (девочки).

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг. Повороты в движении.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Опорный прыжок: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину).

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Волейбол (11+9)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек. Техника приема верхних передач. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

3. Тематическое планирование

| Название раздела, темы | Количество часов |
|------------------------|------------------|
| Легкая атлетика | 17 |
| Волейбол | 11 |
| Гимнастика | 18 |
| Лыжная подготовка | 22 |
| Волейбол | 9 |
| Легкая атлетика | 26 |
| Резерв | - |
| ИТОГО | 102 |

Приложение

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Формы организации учебной деятельности | Виды деятельности, контроль | Дата | |
|-------|--|--------------|-----------------------------|--|--|-------|------|
| | | | | | | План | факт |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 | Урок открытия нового знания | коллективная | Коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнение на гибкость; повторение правил развитие скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания | 01.09 | |
| 2 | Олимпийское движение в дореволюционной России. | 1 | Урок открытия нового знания | групповая | Ору.Специальные беговые упражнения; повторение техники спринтерского бега; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку и низком старте; низкий старт до 30м. | 05.09 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------------|--|-------|--|
| | Спринтерский бег. | | | | | | |
| 3 | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 | Урок общеметодологической направленности | парная | Ору.Специальные беговые упражнения; техники выполнение спринтерского бег, эстафетного бега и передача эстафетной палочки ;низкий старт до 70м. Правила соревнований. | 07.09 | |
| 4 | Бег на 30м | 1 | Урок развивающего контроля | парная | Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м. Подготовка к сдачи норм ГТО. | 08.09 | |
| 5 | Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Бег на 60м | 1 | Урок развивающего контроля | парная | Ору.специальные беговые упражнения; тестирование бега на 60м; техники выполнение спринтерского бега, техники старта и финиширования; подвижные игры. Осанка | 12.09 | |
| 6 | Техника метания мяча на дальность | 1 | Урок рефлексии | коллективная | Ору.Специальные беговые упражнения; выполнение разминки в движении; повторение техники метания мяча на дальность; сдать нормы ГТО. | 14.09 | |
| 7 | Техника метания мяча на дальность | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; История Олимпийских игр. | 15.09 | |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | Урок рефлексии | групповая | Ору.Специальные беговые упражнения; равномерный бег; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13шагов разбега; эстафеты | 19.09 | |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с разбега; развития скоростно-силовых способностей.Зрение | 21.09 | |
| 10 | Бег на 300м. | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 300м; умение правильно распределить силы по дистанции;подвижные игры | 22.09 | |
| 11 | Равномерный бег. | 1 | Урок рефлексии | групповая | Ору.Специальные беговые упражнения; выполнение разминки в движении; равномерный бег; подвижные | 26.09 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------------|---|-------|--|
| | | | | | игры | | |
| 12 | Бег на 1000м | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1000м;обсуждение техники равномерного бега. Гимнастика для глаз | 28.09 | |
| 13 | Прыжок в длину с места | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Ору.Сспециальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с места; техника равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; сдать нормы ГТО. | 29.09 | |
| 14 | Бег на 2000м | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 2000м;обсуждение техники равномерного бега; | 03.10 | |
| 15 | Метание малого мяча на точность | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | Ору.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; эстафеты. Психологические особенности возрастного развития | 05.10 | |
| 16 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | Ору.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега, подвижные игры | 06.10 | |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 1 | Урок общеметодологической направленности | парная | Разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; подвижные игры. Инструктаж по ТБ. | 17.10 | |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками сверху | 1 | Урок общеметодологической направленности | парная | ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча | 19.10 | |
| 19 | Прием и передача мяча двумя | 1 | Урок общеметодолог | парная | ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней | 20.10 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------------|---|-------|--|
| | руками сверху | | ической направленности | | прямой подачи мяча | | |
| 20 | Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам. Правила игры | 24.10 | |
| 21 | Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 26.10 | |
| 22 | Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача | 1 | Урок общеметодологической направленности | парная | ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи. Здоровья и здоровый образ жизни. | 27.10 | |
| 23 | Нападающий удар | 1 | Урок открытия нового знания | индивидуальная | ОРУ. Разучивание техники прямого нападающего удара; повторение техники нижних подач. Игра по упрощенным правилам. | 31.10 | |
| 24 | Подача мяча. Нападающий удар | 1 | Урок рефлексии | парная | Ору.Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам. | 02.11 | |
| 25 | Нападающий удар. Подачи мяча. | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | ОРУ.Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры. Терминология игры. | 03.11 | |
| 26 | Нападающий удар. Тактика игры | 1 | Урок рефлексии | коллективная | ОРУ.Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий | 07.11 | |
| 27 | Тактика игры. Учебная игра. | 1 | Урок общеметодологической | коллективная | ОРУ.Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам. Режим дня. | 09.11 | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|----------------|--|-------|--|
| | | | направленност и | | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения | 1 | Урок открытия нового знания | коллективная | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение акробатических элементов; кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост» | 10.11 | |
| 29 | Акробатические упражнения. | 1 | Урок открытия нового знания | индивидуальная | Разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; разучивание выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках; | 14.11 | |
| 30 | Акробатические упражнения. | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | ОРУ. Упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; повторение выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках. Утренняя гимнастика | 16.11 | |
| 31 | Акробатические упражнения. | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | ОРУ. Упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; совершенствование выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках; | 17.11 | |
| 32 | Упражнения на брусках | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | Разминки с гимнастической палкой; разучивание техники выполнения упражнений на брусках; разучивание комбинации на брусках; проведение эстафеты. Адаптивная физическая культура. | 28.11 | |
| 33 | Упражнения на брусках | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусках; разучивание комбинации на брусках; проведение эстафеты | 30.11 | |
| 34 | Упражнения на брусках | 1 | Урок рефлексии | групповая | Разминка в движение; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусках; повторение комбинации на брусках; проведение эстафеты | 01.12 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------------|---|-------|--|
| 35 | Упражнения на брусьях | 1 | Урок рефлексии | групповая | Разминка в движение; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях; повторение комбинации на брусьях; сдать нормы ГТО. Личная гигиена | 05.12 | |
| 36 | Упражнения на брусьях | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | ОРУ. Упражнение на осанку; выполнение контрольных упражнений и комбинаций на брусьях; оценка выполнения упражнений | 07.12 | |
| 37 | Упражнения на равновесие и на перекладине | 1 | Урок рефлексии | индивидуальная | ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения «мост» из положение стоя; повторение упражнений на равновесии и перекладине | 08.12 | |
| 38 | Упражнения на равновесие и на перекладине | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники кувырок вперед, стойка на лопатках; повторение техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; повторение упражнений на равновесии. Рациональное питание | 12.12 | |
| 39 | Упражнения на равновесие и на перекладине | 1 | Урок рефлексии | индивидуальная | ОРУ. Совершенствование техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; составление комбинаций на равновесии; разучивание техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат | 14.12 | |
| 40 | Упражнения на равновесие и на перекладине | 1 | Урок рефлексии | индивидуальная | ОРУ. Совершенствование техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; составление комбинаций на равновесии; повторение техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат | 15.12 | |
| 41 | Акробатические упражнения. | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | ОРУ. Упражнение на осанку; повторение техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат. Режим труда и отдыха | 19.12 | |
| 42 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат. повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); прыжок боком(девочки); | 21.12 | |
| 43 | Опорный прыжок | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | ОРУ. Упражнение на осанку; разучивание техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув | 22.12 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|----------------|---|-------|--|
| | | | ической направленности | | ноги(мальчики); прыжок боком(девочки); подвижные игры. | | |
| 44 | Опорный прыжок | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | ОРУ. Упражнение на осанку; повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); прыжок боком(девочки); подвижные игры | 26.12 | |
| 45 | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | Урок открытия нового знания | коллективная | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; подготовка формы и лыжного снаряжения; повторение техники попеременного двухшажного хода | 28.12 | |
| 46 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Урок рефлексии | индивидуальная | Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах | 29.12 | |
| 47 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км. Допинг | 09.01 | |
| 48 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного бесшажного хода; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах | 11.01 | |
| 49 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Урок рефлексии | групповая | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного бесшажного хода; повторение техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км | 12.01 | |
| 50 | Одновременный одношажный ход | 1 | Урок открытия нового знания | индивидуальная | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного бесшажного хода; разучивание техники одновременного одношажного хода; подвижные игры на лыжах | 16.01 | |
| 51 | Одновременный одношажный ход | 1 | Урок общеметодолог | групповая | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; повторение | 18.01 | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|----------------|--|-------|--|
| | | | ической направленности | | техники одновременного одношажного хода; прохождение дистанции 1км | | |
| 52 | Одновременный одношажный ход | 1 | Урок рефлексии | групповая | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного одношажного хода; подвижные игры на лыжах | 19.01 | |
| 53 | Одновременный одношажный ход | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники одновременного одношажного хода; повторение техники одновременного бесшажного хода; прохождение дистанции 1км | 23.01 | |
| 54 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах | 25.01 | |
| 55 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода; прохождение дистанции 2км | 26.01 | |
| 56 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Урок рефлексии | групповая | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах | 30.01 | |
| 57 | Прохождение дистанции 4,5 км | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | Прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 2км | 01.02 | |
| 58 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного двухшажного хода; разучивание техники подъем в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах | 02.02 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------------|---|-------|--|
| 59 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | Урок рефлексии | групповая | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, подъем в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 1км | 06.02 | |
| 60 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом; сдать нормы гто. | 08.02 | |
| 61 | Торможение и поворот «плугом» | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, подъема в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 1км | 09.02 | |
| 62 | Торможение и поворот упором | 1 | Урок рефлексии | групповая | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, подъема в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах | 13.02 | |
| 63 | Торможение и поворот упором | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажногохода;совершенствование техники торможения и поворота упором; прохождение дистанции 1км | 15.02 | |
| 64 | Прохождение дистанции 3км | 1 | Урок рефлексии | индивидуальная | Прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 3км | 16.02 | |
| 65 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | Прохождение по лыжне без лыжных палок;повторение техники торможения и поворота упором,преодоления бугров и впадин при спуске с горы; подвижные игры на лыжах | 27.02 | |
| 66 | Прохождение дистанции 4,5км | 1 | Урок общеметодологической направленности | индивидуальная | Прохождение по лыжне дистанции 4,5км | 29.02 | |
| 67 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя | 1 | Урок общеметодологической | парная | ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; подвижные игры | 01.03 | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------------|--|-------|--|
| | руками | | направленност и | | | | |
| 68 | Прием и передача мяча двумя руками сверху | 1 | Урок общеметодолог ической направленност и | парная | ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 05.03 | |
| 69 | Прием и передача мяча двумя руками сверху | 1 | Урок общеметодолог ической направленност и | парная | ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 07.03 | |
| 70 | Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу | 1 | Урок общеметодолог ической направленност и | индивидуальная | ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам. | 12.03 | |
| 71 | Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу | 1 | Урок общеметодолог ической направленност и | индивидуальная | ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам. | 14.03 | |
| 72 | Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача | 1 | Урок общеметодолог ической направленност и | парная | ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи Игра по упрощенным правилам. . | 15.03 | |
| 73 | Подача мяча. Нападающий удар | 1 | Урок рефлексии | парная | ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам. | 19.03 | |
| 74 | Нападающий удар. Тактика игры | 1 | Урок рефлексии | коллективная | ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий | 21.03 | |
| 75 | Тактика игры. Учебная игра. | 1 | Урок общеметодолог | коллективная | ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; | 22.03 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|----------------|--|-------|--|
| | | | ической направленности | | проведение игры с применением тактических действий; игра по правилам | | |
| 76 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту | 1 | Урок открытия нового знания | коллективная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры | 26.03 | |
| 77 | Прыжки в высоту Метание малого мяча на точность | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; повторение техники бросков малого мяча; эстафеты | 28.03 | |
| 78 | Метание малого мяча на точность Прыжки в высоту | 1 | Урок общеметодологической направленности и развивающего контроля | индивидуальная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты | 29.03 | |
| 79 | Метание малого мяча на точность Прыжки в высоту | 1 | Урок рефлексии | групповая | ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты | 02.04 | |
| 80 | Кроссовая подготовка | 1 | Урок общеметодологической направленности и развивающего контроля | коллективная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры | 04.04 | |
| 81 | Кроссовая подготовка | 1 | Урок рефлексии | коллективная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры | 05.04 | |
| 82 | Спринтерский бег. Прыжок в длину с места | 1 | Урок общеметодологической | парная | специальные беговые упражнения; повторение техники спринтерского бега; тестирование прыжка в длину с места; сдать нормы ГТО. | 16.04 | |

| | | | | | | | |
|-------|---|---|--|----------------|---|-------|--|
| | | | направленност и | | | | |
| 83 | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 | Урок общеметодологической направленности | парная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники выполнения спринтерского бег, эстафетного бега и передача эстафетной палочки; развитие скоростных способностей | 18.04 | |
| 84 | Бег на 30м | 1 | Урок развивающего контроля | парная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м; эстафеты | 19.04 | |
| 85 | Метания мяча на дальность. Равномерный бег. | 1 | Урок рефлексии | групповая | ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники метания мяча на дальность;равномерный бег; подвижные игры | 23.04 | |
| 86 | Метания мяча на дальность. Челночный бег 3x10м. | 1 | Урок рефлексии | коллективная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники метания мяча на дальность; тестирование бега 3x10м; эстафеты | 25.04 | |
| 87 | Метания мяча на дальность. Бег на 60м | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники метания мяча на дальность; тестирование бега 60м; развитие силовых способностей | 26.04 | |
| 88 | Метания мяча на дальность. | 1 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; сдать нормы ГТО. | 02.05 | |
| 89 | Прыжок в длину с разбега. Бег на 300м. | 1 | Урок рефлексии | индивидуальная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; тестирование бега на 300м; подвижные игры | 03.05 | |
| 90 | Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег | 1 | Урок общеметодологической направленности | групповая | ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники прыжка в длину с разбега; повторение техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки; | 07.05 | |
| 91-92 | Прыжок в длину с разбега. | 2 | Урок развивающего контроля | групповая | ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники прыжка в длину с разбега; | 14.05 | |

| | | | | | | | |
|---------|---------------------------|---|----------------------------|----------------|---|-------|--|
| 93-94 | Прыжок в длину с разбега. | | Урок развивающего контроля | индивидуальная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники прыжка в длину с разбега; | 16.05 | |
| 95-96 | Бег на 1000м | 2 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1000м; подвижные игры | 17.05 | |
| 97-98 | Бег на 2000м | 2 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 2000м; подвижные игры | 21.05 | |
| 99-100 | Сдать нормы ГТО. | 2 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; бег на 60м,наклон в перед, прыжок в длину с места, | 23.05 | |
| 101-102 | Сдать нормы ГТО. | 2 | Урок развивающего контроля | индивидуальная | ОРУ.Специальные беговые упражнения; подтягивание, челночный бег 3x10м,поднимание туловища из положения лежа | 24.05 | |