****

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

 Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

 **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

 Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

 **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

 Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

 **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Раздел 2.Содержание учебного предмета.**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1)**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*  Лыжные гонки:[[2]](#footnote-2) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Раздел 3. Тематическое планирование:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Базовая часть | 50 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 |
| 2 | Вариативная часть | 18 |
| 2.1 | Баскетбол | 18 |
|  | **Итого** | **68** |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Дата (план) | Дата( факт) | Основное содержание (решаемые проблемы) |  |  |
| Легкая атлетика (8 часов) |
| 1. | ИОТ  при  проведении занятий по легкой атлетике.Техника низкого старта. Стартовый разгон. |  |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона |  |  |  |
| 2 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  | Повторение техники низкого старта.  Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м |  |  |  |
| 3. |  Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) |  |  | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).  |  |  |  |
| 4. | Бег 60 м на результат.Специальные беговые упражнения |  |  | Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |  |  |
| 5. | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание.  Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение  техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. |  |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  | Выполнение прыжка в длину с11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м). |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча. |  |  | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.  |  |  |  |
| 8 | Бег (1500м - д., 2000м-м.).Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). |  |  |  |
| Спортивные игры. Волейбол  (12 часов) |
| 9 | ИОТ при проведении  занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-ционных  и скоростно-силовых способностей. Повторить  технику  безопасности  по волейболу. Играть  по упрошенным правилам. |  |  |  |
| 10 | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование -  поднимание туловища за 30 сек. |  |  | Повторить  комбинации из разученных перемещений.Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование -  поднимание туловища за 30 сек. |  |  |  |
| 11 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование -  наклон вперед стоя |  |  | Повторить  комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование -  наклон вперед стоя |  |  |  |
| 12 | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.  Нижняя прямая подача, прием подачи. |  |  | Совершенствовать передачимяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. |  |  |  |
| 13 | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. |  |  | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 14 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 15 | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения.  Провести игру по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 16 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу.Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 17 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. |  |  |  |
| 18 | Нападающий удар после передачи. |  |  | Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 19 | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. |  |  | Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку.Провести игру по упрощенным правилам.  |  |  |  |
| 20 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. |  |  | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. |  |  |  |
|         Гимнастика (12 часов) |
| 21 | ИОТ  при  проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  | Повторить правила поведения при  проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. |  |  |  |
| 22 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). |  |  | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). |  |  |  |
| 23 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 24 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  | Разучить выполнение комбинации на перекладине.Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. |  |  |  |
| 25 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. |  |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. |  |  |  |
| 26 | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). |  |  | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |  |
| 27 | Строевые упражнения.  Совершенствование техники  опорного прыжка. |  |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. |  |  |  |
| 28 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | м. |  |
|         *Акробатика. Лазание. (4 часа).* |
| 29 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. |  |  | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. |  |  |  |
| 30 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) |  |  | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 31 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. |  |  |  Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. |  |  |  |
| 32 | Выполнение на оценку акробатических элементов. |  |  | Выполнение на оценку акробатических элементов. |  |  |  |
|          Лыжная подготовка (12 часов). |
| 33 | ИОТ  при  проведении занятий по лыжной подготовке.Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. |  |  | Ознакомить с правилами поведения при  проведении занятий по лыжной подготовке.Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. |  |  |  |
| 34 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. |  |  |  |
| 35 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.                 |  |  | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.                  Развитие скоростной выносливости. |  |  |  |
| 36 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». |  |  |  |
| 37 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. |  |  |  |
| 38 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. |  |  | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. |  |  |  |
| 39 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. |  |  |  |
| 40 | Оценка техники  одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». |  |  | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». |  |  |  |
| 41 | Техника спусков и подъемов на склонах.Прохождение дистанции 2 км на результат. |  |  | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. |  |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км на результат.Техника торможения и поворота «плугом». |  |  | Прохождение дистанции 2 км на результат. СовершенствоватьТехнику торможения и поворота «плугом». |  |  |  |
| 43 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. |  |  | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. |  |  |  |
| 44 | Совершенствование техники конькового хода. |  |  | Совершенствование техники конькового хода. |  |  |  |
| Спортивные игры. Баскетбол (18 часов) |
| 45 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. |  |  | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу.   Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. |  |  |  |
| 46 | Техника броска двумя руками от головы с места. |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |  |  |  |
| 47 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.  |  |  | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.  |  |  |  |
| 48 | Техника  броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 49 | Личная защита. Учебная игра. |  |  | Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |  |  |  |
| 50 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. |  |  | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. |  |  |  |
| 51 | Техника  броска  двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 52 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. |  |  | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. |  |  |  |
| 53 | Техника  броска  одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |  |  | Разучить технику  броска  одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |  |  |  |
| 54 | Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. |  |  | Закрепить выполнение техники  броска  одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |  |  |  |
| 55 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.  Личная защита. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.  Личная защита. Учебная игра. |  |  |  |
| 56 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |  |  | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |  |  | Р |
| 57 | Сочетание приемов ведения,   передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). |  |  | Сочетание приемов ведения,   передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). |  |  |  |
| 58 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. |  |  |  |
| 59 | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). |  |  | Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. |  |  |  |
| 60 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места |  |  | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места |  |  |  |
| 61 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища |  |  | Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища |  |  |  |
| 62 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя. |  |  | Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя. |  |  |  |
| Легкая  атлетика (6 часов). |
| 63 | ИОТ  при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. |  |  | Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | у |
| 64 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов.  Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) |  |  | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов.  Специальные беговые упражнения.  Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) |  |  |  |
| 65 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  | Повторить технику низкого  старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  |  |  |
| 66 | Бег по дистанции (70-80м), Финиширование.Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование.Тестирование - бег 30м. |  |  |  |
| 67 | Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  |  | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. |  |  |  |
| 68 | Оценка техники метания мяча *(150 г)*на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). |  |  | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)