Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Тоболовская средняя общеобразовательная школа

с.Тоболово, Ишимский район, Тюменская область

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНОНО**  Старший методист  \_\_\_\_\_ И.В. Сироткина | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.И. Плесовских | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МАОУ Тоболовская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Ф. Жидкова  Приказ № 145 от 31.08.2017г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***по учебному предмету «Физическая культура» 8 класс***

***на 2017 - 2018 учебный год***

Составитель: учитель Жидков Р.А.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным компонентом образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.03.2008 N 164. «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов») с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И.Ляха и А.А. Зданевича.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Рабочая программа целью физического воспитания в школе ставит содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физиче­ской культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и осво­енные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Содержание программного материала состоит из двух основ­ных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонен­та невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школ.

**Место предмета в учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения физической культуры на ступени основного общего образования. Согласно базисному учебному плану МАОУ Гагаринская СОШ на изучение физической культуры в 8 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа за год).

**Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
* **формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивной деятельности;
* **освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
* **приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

**Задачи курса**:

* содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* углубленное представление об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

**Учебно-методический комплект:**

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И.Ляха . 2009 г.
2. Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.

**Тематический план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Спортивные игры | 8 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 3 | Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» | 5 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 26 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 6 | Минифутбол | 5 |
| 7 | Спортивно- оздоровительный туризм | 3 |
| 8 | Спортивные игры (баскетбол) | 19 |
|  | Итого | 102 |

**Содержание тем учебного курса**

**Основы физической культуры и  
здорового образа жизни**

Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

**Физкультурно-оздоровительная  
деятельность *[[1]](#footnote-2)***

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность *1***

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты,стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения: техника *спортивной ходьбы[[2]](#footnote-3),* бега на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерного*, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и *гранаты*.

Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе*.*

Упржнения в самообороне из спортивных единоборств ( по выбору).

**Требования к уровню подготовки обучающихся:**

***В результате освоения физической культуры ученик 8 класса должен***

**знать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
* основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
* правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
* гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

**уметь**

* составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
* выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
* регулировать физическую нагрузку;
* осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* проводить самостоятельные занятия по формированию тело-сложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
* выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
* выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
* выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

Приложение к приказу от 31.08.17 №145

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**для 8 класса на 2017-2018 учебный год**

Составитель: Жидков Р.А.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Тема урока** | **Стандарты** | **Основные понятия** | **Содержание** | **Домашнее задание.** |
| ***По плану*** | ***Коррек.*** |
|  | **01.09** |  | Инструктаж по ТБ. **Профилактика сезонных заболеваний и приёмы закаливания.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, | Низкий старт | Олимпийские игры древности и современности. Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально беговые упражнения. Низкий старт. (повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000 м. ( поминутно). | Выполнить бег 30м. |
|  | **04.09** |  | Барьерный бег | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Барьерный бег | Основные этапы развития физической культуры в России. Культурно исторические основы развития физической культуры в России. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально беговые упражнения. Низкий старт. (повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000 м. ( поминутно). | Выполнить бег 60м. |
|  | **05.09** |  | Стартовый разгон. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | Стартовый разгон | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально беговые упражнения. Низкий старт. (повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000 м. ( поминутно). | Выполнить бег 1000м. |
|  | **08.09** |  | **Профилактика сезонных заболеваний и приёмы закаливания.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально беговые упражнения. Низкий старт. (повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000 м. ( поминутно). | Выполнить челночный бег 3х10 |
|  | **11.09** |  | Координация движений при барьерном беге | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; |  | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально беговые упражнения. Низкий старт. (повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000 м. ( поминутно). | Выполнить бег 500м. |
|  | **12.09** |  | Бег 60 метров ( учет) Низкий старт. ( учет). | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Низкий старт | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально беговые упражнения. Низкий старт. (повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000 м. ( поминутно). | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **15.09** |  | **Профилактика сезонных заболеваний и приёмы закаливания.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; |  | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально беговые упражнения. Низкий старт. (повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000м. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | **18.09** |  | Прыжки в длину с разбега. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; | прыжок | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Бег 2000 м. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | **19.09** |  | Метание мяча на дальность. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | метание | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. | Выполнить подтягивание |
|  | **22.09** |  | **Профилактика сезонных заболеваний и приёмы закаливания.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | разбег | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. | Выполнить бег 1000м |
|  | **25.09** |  | Прыжки в длину с разбега. ( Учет). | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; |  | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | **26.09** |  | Метание мяча на дальность. ( учет). | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  | Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. . Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **29.09** |  | **Баскетбол**. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; |  | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить бег 1500м. |
|  | **02.10** |  | Прием мяча снизу. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; |  | Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | **03.10** |  | Прием мяча сверху через сетку. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | **06.10** |  | **Баскетбол**. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; |  | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | **09.10** |  | Прием мяча сверху и снизу, передача через сетку. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | блок | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить бег 1000м. |
|  | **10.10** |  | Прием мяча от сетки с передачей. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | прием | Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | **13.10** |  | **Баскетбол**. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | Подача | Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить подтягивание. |
|  | **16.10** |  | Учебная игра с элементами волейбола. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **17.10** |  | Повороты на месте | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | поворот | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг).Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | **20.10** |  | **Баскетбол**. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; |  | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг).Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | **23.10** |  | Ловля и передача одной рукой от плеча. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | передача | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг).Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5. | Выполнить бег 1000м. |
|  | **24.10** |  | Бросок одной рукой от плеча с места. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; | бросок | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг).Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | **27.10** |  | **Баскетбол**. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа; |  | Профилактика травматизма Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг).Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **07.11** |  | Ловля и передача одной рукой от плеча. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; |  | Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5. | Выполнить бег 1500м |
|  | **10.11** |  | Учебная игра 5х5. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; |  | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг).Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5. | Выполнить подтягивание. |
|  | **13.11** |  | **Баскетбол**. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | строй | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. ОРУ(типа зарядки). Строевые упражнения. ( короче шаг, полный шаг, полшага). Полуповороты направо, налево. Кувырок вперед, назад в группировке. | Выполнить бег 100м. |
|  | **14.11** |  | Кувырок вперед, назад в группировке. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Кувырок | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. ОРУ(типа зарядки). Строевые упражнения. ( короче шаг, полный шаг, полшага). Полуповороты направо, налево. Кувырок вперед, назад в группировке. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **17.11** |  | **М**. Кувырки вперед стойка на лопатках**. Д.** Мост из положения стоя. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. ОРУ со скалками. Подтягивание **М.** Кувырки вперед стойка на лопатках. **Д.** Мост из положения стоя. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | **20.11** |  | **Баскетбол**. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; | полушпагат | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. ОРУ со скалками. Подтягивание.**М.** Кувырки вперед стойка на лопатках. **Д.** Мост из положения стоя. М. Стойка на голове. Д. Кувырок назад в Полушпагат. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | **21.11** |  | . М. Соединение из3-4 элементов. Д. Зачетная комбинация 3-4 элемента. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. ОРУ с баскетбольными мячами. Подтягивание.**М.** Кувырки вперед стойка на лопатках. **Д.** Мост из положения стоя. М. Стойка на голове. Д. Кувырок назад в Полушпагат. М. Соединение из3-4 элементов. Д. Зачетная комбинация 3-4 элемента. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **24.11** |  | **М**. Кувырки вперед стойка на лопатках**. Д.** Мост из положения стоя. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; |  | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. . ОРУ с баскетбольными мячами. Подтягивание.**М.** Кувырки вперед стойка на лопатках. **Д.** Мост из положения стоя. М. Стойка на голове. Д. Кувырок назад в Полушпагат. М. Соединение из3-4 элементов. Д. Зачетная комбинация 3-4 элемента. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | **27.11** |  | **Баскетбол**. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Полушпагат | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. . ОРУ с баскетбольными мячами. Подтягивание.**М.** Кувырки вперед стойка на лопатках. **Д.** Мост из положения стоя. М. Стойка на голове. Д. Кувырок назад в Полушпагат. М. Соединение из3-4 элементов. Д. Зчетная комбинация 3-4 элемента. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | **28.11** |  | . М. Стойка на голове. Д. Кувырок назад в Полушпагат. ( **учет).** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; |  | Основные этапы развития физической культуры в России. . ОРУ с баскетбольными мячами. Подтягивание.**М.** Кувырки вперед стойка на лопатках. **Д.** Мост из положения стоя. М. Стойка на голове. Д. Кувырок назад в Полушпагат. М. Соединение из3-4 элементов. Д. Зачетная комбинация 3-4 элемента. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | **01.12** |  | **Баскетбол**. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; | Лазание | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Лазание по канату. Перекладина ( низкая). М. Переворот в упор толчком двух ног. Низкие жерди. Д. Махом одной и толчком другой переворот. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **04.12** |  | М. Переворот в упор толчком двух ног. Низк  Д. Махом одной и толчком другой переворот. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; |  | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Лазание по канату. Перекладина ( низкая). М. Переворот в упор толчком двух ног. Низкие жерди. Д. Махом одной и толчком другой переворот. | Выполнить бег 500м. |
|  | **05.12** |  | М. Опускание в вис лежа на согнутых руках. Д.Соскок махом назад с поворотом. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | вис | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. руках Лазание по канату. Перекладина ( низкая). М. Переворот в упор толчком двух ног. Низкие жерди. Д. Махом одной и толчком другой переворот. М. Опускание в вис лежа на согнутых. Д.Соскок махом назад с поворотом. Соединения из2-3 элементов. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | **08.12** |  | **Баскетбол**. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | толчок | Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Лазание по канату. Перекладина ( низкая). М. Переворот в упор толчком двух ног. Низкие жерди. Д. Махом одной и толчком другой переворот. М. Опускание в вис лежа на согнутых. Д.Соскок махом назад с поворотом. . Соединения из2-3 элементов. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | **11.12** |  | М. Опускание в вис лежа на согнутых. Д.Соскок махом назад с поворотом.( Учет). | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; |  | . Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Перекладина ( низкая). М. Переворот в упор толчком двух ног. Низкие жерди. Д. Махом одной и толчком другой переворот. М. Опускание в вис лежа на согнутых. Д.Соскок махом назад с поворотом. . Соединения из2-3 элементов. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **12.12** |  | М.Д. Соединение из 2-3 элементов. ( учет). | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; |  | Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Подтягивание. Перекладина ( низкая). М. Переворот в упор толчком двух ног. Низкие жерди. Д. Махом одной и толчком другой переворот. М. Опускание в вис лежа на согнутых. Д.Соскок махом назад с поворотом. Соединения из2-3 элементов. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **15.12** |  | **Баскетбол**. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; | лазание | Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. ОРУ. ( типа зарядки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. **Опорные прыжки: м.** ноги врозь через козла в ширину 110 см. Согнув ноги 105 см. **Д.** Ноги врозь. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | **18.12** |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь. М.Д. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Опорный прыжок | ОРУ..(типа зарядки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. **Опорные прыжки: м.** ноги врозь через козла в ширину 110 см. Согнув ноги 105 см. **Д.** Ноги врозь. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | **19.12** |  | М.Опорный прыжок через козла согнув ноги.  Д. Опорный прыжок через козла ноги врозь. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; |  | ОРУ. (типа зарядки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. **Опорные прыжки: м.** ноги врозь через козла в ширину 110 см. Согнув ноги 105 см. **Д.** Ноги врозь. | Выполнить бег 100м. |
|  | **22.12** |  | **Баскетбол**. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; |  | . Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. ОРУ. (типа зарядки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. **Опорные прыжки: м.** ноги врозь через козла в ширину 110 см. Согнув ноги 105 см. **Д.** Ноги врозь. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | **25.12** |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь. М.Д. ( учет). | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; |  | Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. ОРУ. (типа зарядки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. **Опорные прыжки: м.** ноги врозь через козла в ширину 110 см. Согнув ноги 105 см. **Д.** Ноги врозь. | Выполнить подтягивание. |
|  | **26.12** |  | М.Опорный прыжок через козла согнув ноги.  Д. Опорный прыжок через козла ноги врозь. ( учет). | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  | Оздоровительная ходьба и бег. ОРУ. (типа зарядки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. **Опорные прыжки: м.** ноги врозь через козла в ширину 110 см. Согнув ноги 105 см. **Д.** Ноги врозь. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | **29.12** |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО».** | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики. | Двухшажный ход | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. ОРУ типа зарядки. Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | **12.01** |  | Одновременный двухшажный ход. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики. |  | Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. ОРУ типа зарядки. Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Одновременный двухшажный ход. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **15.01** |  | Попеременный двухшажный ход. ( учет). | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  | . Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | **16.01** |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО».** | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. | Одношажный ход | Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. | Выполнить подтягивание. |
|  | **19.01** |  | Одновременный двухшажный ход. ( учет). | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. |  | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Ходьба на лыжах 3 км. |
|  | **22.01** |  | Одновременный бесшажный ход. | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. | Бесшажный ход | Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Ходьба на лыжах 2 км. |
|  | **23.01** |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО».** | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. |  | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения..ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Ходьба на лыжах. |
|  | **26.01** |  | Координация движений при одновременных ходах. | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. |  | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Катание с горы. |
|  | **29.01** |  | Одновременный бесшажный ход.  ( учет). | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. |  | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Ходьба на лыжах 2 км. |
|  | **30.01** |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО».** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием. | Торможение плугом | Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Торможение плугом | Ходьба на лыжах 1 км. |
|  | **02.02** |  | Координация движений при исполнении торможения плугом. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; |  | Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении зимних туристских походов. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Торможение плугом. Подъем елочкой. | Ходьба на лыжах. |
|  | **05.02** |  | . Подъем елочкой. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Подъем елочкой | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Торможение плугом. Подъем елочкой. | Ходьба на лыжах 3 км. |
|  | **06.02** |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО».** | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. |  | ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Торможение плугом. Подъем елочкой. Подъем скользящим шагом. | Ходьба на лыжах. |
|  | **09.02** |  | Подъем елочкой.( учет). | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Подъем елочкой | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Торможение плугом. Подъем елочкой. Подъем скользящим шагом. | Ходьба на лыжах 2 км. |
|  | **12.02** |  | Подъем скользящим шагом. | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. | Скользящий шаг | Основные этапы развития физической культуры в России. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Подъем скользящим шагом. Спуск по пря мой в основной стойке. | Ходьба на лыжах. |
| **Аэробика** | | | | | | | |
|  | **13.02** |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО».** | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. |  | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Подъем скользящим шагом. Спуск по прямой в основной стойке. | Выполнить подтягивание. |
|  | **16.02** |  | Подъем скользящим шагом. ( учет). | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. |  | ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1.5-3 км. Подъем скользящим шагом. Спуск по прямой в основной стойке. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | **19.02** |  | Бег на лыжах 1-2 км.  ( учет). | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 1-2 км. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | **20.02** |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО».** | **Знать:** правила техники безопасности при занятии в спортивном зале.  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | передача | Правила техники безопасности на уроках по мини- футболу ..Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. ОРУ. С медицинскими мячами 1кг. Передача мяча ( различными частями стопы). Прием и остановка мяча. Удары по мячу ногами и головой. Учебная тренировочная игра. | Выполнить подтягивание. |
|  | **26.02** |  | Прием и остановка мяча. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | прием | ОРУ. С медицинскими мячами 1кг. Передача мяча ( различными частями стопы). Прием и остановка мяча. Удары по мячу ногами и головой. Учебная тренировочная игра. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | **27.02** |  | Удары по мячу ногами и головой. | **Знать:** правила закаливания организма.  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  | Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. ОРУ. С медицинскими мячами 1кг. Передача мяча ( различными частями стопы). Прием и остановка мяча. Удары по мячу ногами и головой. Учебная тренировочная игра. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **02.03** |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО».** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Прием, передача | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. ОРУ. С медицинскими мячами 1кг. Передача мяча ( различными частями стопы). Прием и остановка мяча. Удары по мячу ногами и головой. Учебная тренировочная игра. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | **05.03** |  | Учебная тренировочная игра. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики. |  | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. ОРУ. С медицинскими мячами 1кг. Передача мяча ( различными частями стопы). Прием и остановка мяча. Удары по мячу ногами и головой. Учебная тренировочная игра. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | **06.03** |  | Ведение мяча в различных стойках. | **Знать:** правила техники безопасности при занятии в спортивном зале.  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль . | стойка | Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение мяча в различных стойках. Передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине одной рукой. Учебная игра 5х5. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | **12.03** |  | **Профилактика сезонных заболеваний и приёмы закаливания.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение мяча в различных стойках. Передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине одной рукой. Учебная игра 5х5. | Выполнить челночный бег 5х10. |
| **АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** | | | | | | | |
|  | **13.03** |  | . Броски мяча по корзине одной рукой. Учебная игра 5х5.  . | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | бросок | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение мяча в различных стойках. Передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине одной рукой. Учебная игра 5х5. | Выполнить  сгибание рук  в упоре лежа. |
|  | **16.03** |  | Захваты рук и туловища и освобождение от них. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** выполнять основные технические действия в единоборствах; |  | Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. ОРУ С скакалкой. Стойки и перемещения.. Захваты рук и туловища и освобождение от них. Упражнения по овладению приемами. Подвижные игры с элементами борьбы. | Выполнить подтягивание. |
|  | **19.03** |  | **Баскетбол.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку. |  | ОРУ С скакалкой. Стойки и перемещения. Захваты рук и туловища и освобождение от них. Упражнения по овладению приемами. Подвижные игры с элементами борьбы. | Выполнить бег 100м. |
|  | **20.03** |  | Подвижные игры с элементами борьбы. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** выполнять основные технические действия в единоборствах; |  | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. ОРУ С скакалкой. Стойки и перемещения. Захваты рук и туловища и освобождение от них. Упражнения по овладению приемами. Подвижные игры с элементами борьбы. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **23.03** |  | Барьерный бег. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Барьерный бег | Правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков, метаний. СУ. ( Перестроения 2-3 шеренги). ОРУ. ( комплекс- типа зарядки). Барьерный бег.Кросс1500м. | Выполнить сгибание рук в упоре леж. |
|  | **02.04** |  | **Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО».** | **Знать:** правила закаливания организма. **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. СУ. ОРУ. ( комплекс- типа зарядки). Барьерный бег. Кросс1500м. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | **03.04** |  | Барьерный бег. ( учет). | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** регулировать физическую нагрузку. |  | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. СУ. ОРУ. ( комплекс- типа зарядки). Барьерный бег. Кросс1500м. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | **06.04** |  | **Лапта.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | прыжок | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. СУ.( дробление и сведение). ОРУ. ( с гимнастическими скакалками). Прыжок в высоту способом перешагиванием. Кросс1500м. Челночный бег 3х10м | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **09.04** |  | Челночный бег 3х10м ( учет). | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Челночный бег | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. СУ.( дробление и сведение). ОРУ. ( с гимнастическими скакалками). Прыжок в высоту способом перешагиванием. Кросс1500м. Челночный бег 3х10м. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | **10.04** |  | Низкий старт- техника | **Знать:** Правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков, метаний. **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Низкий старт | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. СУ.( дробление и сведение). ОРУ. ( с гимнастическими скакалками). Прыжок в высоту способом перешагиванием. Кросс1500м. Низкий старт- техника. Бег 60 м с низкого старта. | Выполнить бег на 1000м. |
|  | **13.04** |  | **Лапта.** | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; |  | Культурно- исторические основы развития физической культуры в России. СУ.( дробление и сведение). ОРУ. ( с гимнастическими скакалками). Прыжок в высоту способом перешагиванием. Кросс1500м. Низкий старт- техника Бег 60 м с низкого старта | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | **16.04** |  | Низкий старт- техника. (учет). | **Знать:** Основные правила выполнения двигательных действий в развитии физических качеств.  **Уметь:** Составлять и выполнять упражнения утренней гимнастики. |  | СУ.( дробление и сведение). ОРУ. ( с гимнастическими скакалками). Прыжок в высоту способом перешагиванием. Кросс1500м. Низкий старт- техника Бег 60 м с низкого старта | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | **17.04** |  | Прыжок в высоту способом «перешагиванием» (учет). | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим техникой выполнения двигательных действий; | Прыжок | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. ОРУ. ( типа зарядки- комплекс). Прыжок в высоту способом перешагиванием. Кросс1500м. Бег 60 м с низкого старта. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | **20.04** |  | **Лапта.** | **Знать:** Основные правила выполнения двигательных действий в развитии физических качеств.  **Уметь:** Выполнять основные легкоатлетические упражнения. | Низкий старт | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики . ОРУ. ( типа зарядки- комплекс). Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Кросс1500м. Бег 60 м с низкого старта. Метание мяча с 3-5 шагов с разбега. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **23.04** |  | Метание мяча с 3-5 шагов с разбега. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,;  **Уметь:** Выполнять легкоатлетические упражнения. | Метание | Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. ОРУ. ( типа зарядки- комплекс). Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Кросс1500м. Метание мяча с 3-5 шагов с разбега. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | **24.04** |  | Бег 30м с высокого старта. ( учет) | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Высокий старт | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. ОРУ. ( С гимнастическими скакалками). Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Кросс1500м. Метание мяча с 3-5 шагов с разбега. Бег 30м с высокого старта. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | | | | | |
|  | **27.04** |  | **Лапта.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** Выполнять легкоатлетические упражнения. |  | ОРУ. ( С гимнастическими скакалками). Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Кросс1500м. Метание мяча с 3-5 шагов с разбега.. Подтягивание на перекладине. | Выполнить  сгибание  рук в упоре  лежа. |
|  | **28.04** |  | Кросс1500м. ( учет). | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Кроссовый бег | Оздоровительная ходьба и бег. ОРУ. ( С гимнастическими скакалками). СУ. ( Разведения и слияния). Кросс1500м. Подтягивание на перекладине. | Выполнить бег на 60м. |
|  | **04.05** |  | Передача мяча со сменой мест. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** Выполнять легкоатлетические упражнения. | передача | Правила техники безопасности на уроках физкультуры в спортивном зале. Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить бег на 100м. |
|  | **07.05** |  | **Лапта.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Ведение мяча | Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить бег на 1000м. |
|  | **08.05** |  | Броски мяча по кольцу после ведения. | **Знать:** правила закаливания организма .  **Уметь:** Выполнять технические элементы в баскетболе . |  | . Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | **11.05** |  | . Броски мяча по кольцу после ведения. | **Знать:** Правила поведения при занятиях в спортивном зале.  **Уметь:** Выполнять технические элементы в баскетболе . | ведение | Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | **14.05** |  | **Лапта.** | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;  **Уметь:** **:** Выполнять технические элементы в баскетболе |  | Основные этапы развития физической культуры в России Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить челночный бег. |
|  | **15.05** |  | Бросок мяча в прыжке. | **Знать:** Правила поведения при занятиях в спортивном зале.  **Уметь:** Выполнять технические элементы в баскетболе . |  | Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Бросок мяча в прыжке. Тактика игры в нападении. ( быстрый прорыв) Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | **18.05** |  | Тактика игры в нападении ( быстрый прорыв). | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Тактика игры | Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Бросок мяча в прыжке. Тактика игры в нападении. ( быстрый прорыв) Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | **21.05** |  | **Лапта.** | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; |  | Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Бросок мяча в прыжке. Тактика игры в нападении. ( быстрый прорыв) Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить подтягивание. |
|  | **22.05** |  | Совершенствование туристических  навыков | **Знать:** основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;  **Уметь** самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью; уложить рюкзак. | ориентирование | Правила поведения при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к инвентарю и спортивной одежде. | Выполнить бег на 1000м. |
|  | **25.05** |  | Практическое занятие по преодолению препятствий | **Знать:** основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;  **Уметь** самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью; уложить рюкзак. |  | Правила поведения при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к инвентарю и спортивной одежде. | Выполнить бег на 1500м. |
|  | **28.05** |  | **Лапта.** Ориентирование на местности | **Знать:** основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;  **Уметь** самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью; уложить рюкзак. | карабин | Правила поведения при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к инвентарю и спортивной одежде. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа, |
|  | **29.05** |  | . Броски мяча по кольцу после ведения. | **Знать:** Правила поведения при занятиях в спортивном зале.  **Уметь:** Выполнять технические элементы в баскетболе . | ведение | Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить прыжки в длину с места. |

1. С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона. [↑](#footnote-ref-2)
2. Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников. [↑](#footnote-ref-3)