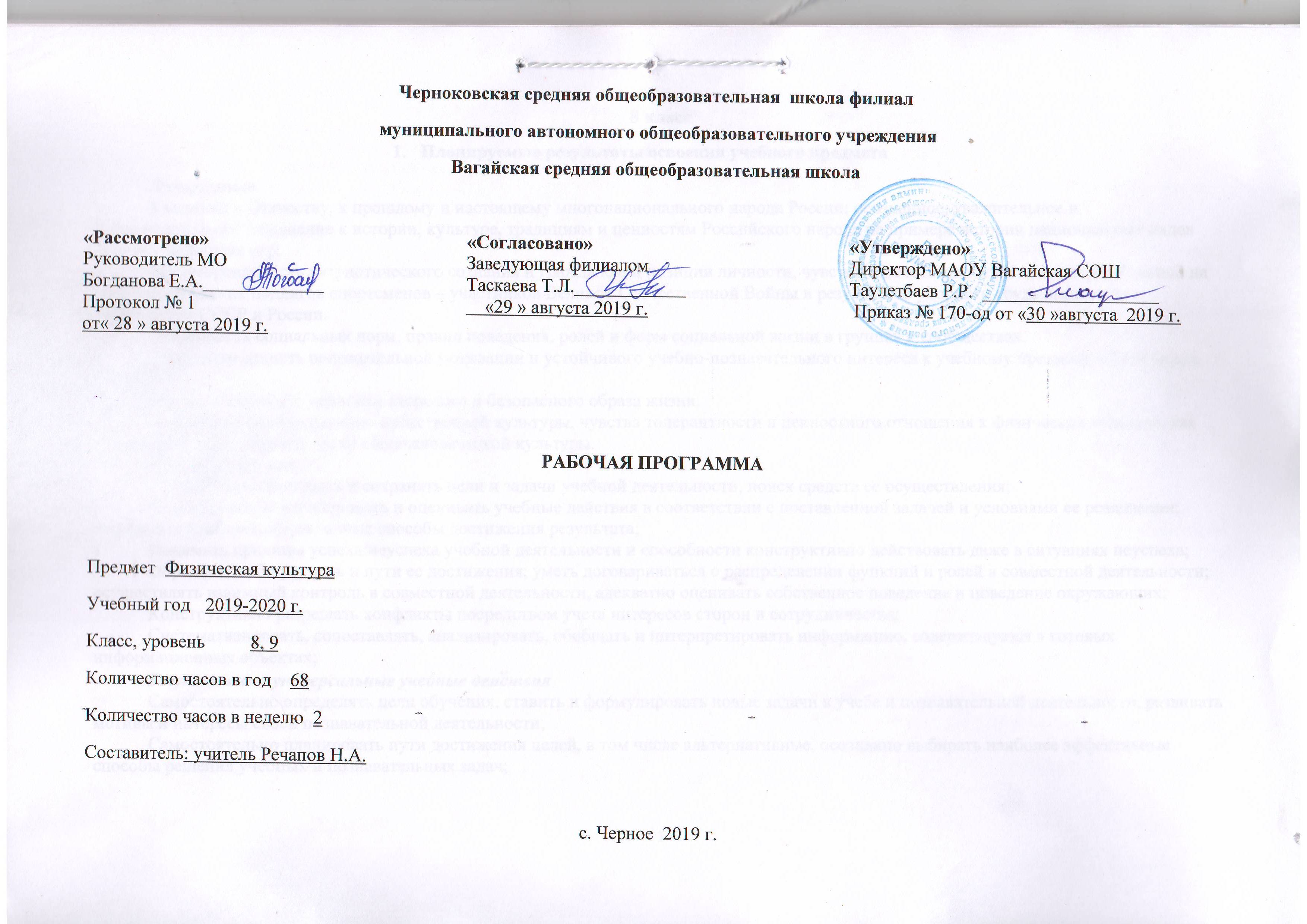
****

**8 класс**

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные**

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

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Метапредметные**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

**Предметные**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**2. Содержание учебного предмета**

*Физическая культура как область знаний.*

*История и современное развитие физической культуры.*

Теория олимпийские игры древности. Теория 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.*

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).

*Гимнастика с основами акробатики(18ч):* 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 (21ч):* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

*Спортивные игры (32ч):* технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

*Лыжные гонки(18ч):* передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная* физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч). 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).

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № пп | Количество часов | | Тема урока |
| 1 | 1 | | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон.  Теория по история ГТО. |
| 2 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). Теория Олимпийские виды спорта. |
| 3 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. бег 60м сдача норм ГТО  (Внеурочная деятельность) |
| 4 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. |
| 5 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО |
| 6 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). Теория Олимпийские чемпионы соотечественники.  (Внеурочная деятельность) |
| 7 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 8 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 9 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). (Внеурочная деятельность) |
| 10 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 11 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО |
| 12 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).  (Внеурочная деятельность) |
| 13 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 14 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча сдача норм ГТО |
| 15 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).  (Внеурочная деятельность) |
| 16 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 17 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 18 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).  (Внеурочная деятельность) |
| 19 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. Теория по судейству в баскетболе. | |
| 21 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.  (Внеурочная деятельность) | |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | |
| 23 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.  (Внеурочная деятельность) | |
| 25 | 1 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | |
| 26 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО | |
| 27 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  (Внеурочная деятельность) | |
| 28 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость)  челночный бег сдача норм ГТО. | |
| 29 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Теория по сохранению осанке. | |
| 30 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).  (Внеурочная деятельность) | |
| 31 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Теория по развитию гибкости. | |
| 32 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Поднимание туловища сдача норм ГТО | |
| 33 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств. Наклон из положения стоя сдача норм ГТО.  (Внеурочная деятельность) | |
| 34 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 35 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | |
| 36 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Теория по олимпийским чемпионам гимнастам.  (Внеурочная деятельность) | |
| 37 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | |
| 38 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. | |
| 39 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  (Внеурочная деятельность) | |
| 40 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 41 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. | |
| 42 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  (Внеурочная деятельность) | |
| 43 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 44 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. | |
| 45 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.  (Внеурочная деятельность) | |
| 46 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 47 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. | |
| 48 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  (Внеурочная деятельность) | |
| 49 | 1 | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 50 | 1 | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. Теория по закаливанию. | |
| 51 | 1 | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.  (Внеурочная деятельность) | |
| 52 | 1 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 53 | 1 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | |
| 54 | 1 | Спуски с горы. Бег по дистанции 3 км. сдача норм ГТО.  (Внеурочная деятельность) | |
| 55 | 1 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Теория Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта. | |
| 56 | 1 | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | |
| 57 | 1 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.  (Внеурочная деятельность) | |
| 58 | 1 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 59 | 1 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | |
| 60 | 1 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.  (Внеурочная деятельность) | |
| 61 | 1 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Теория по сохранению и укреплению иммунитета. | |
| 62 | 1 | Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 63 | 1 | Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км.  (Внеурочная деятельность) | |
| 64 | 1 | Переход с попеременного на одновременный ход. | |
| 65 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | |
| 66 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты.  (Внеурочная деятельность) | |
| 67 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. | |
| 68 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. | |
| 69 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.  (Внеурочная деятельность) | |
| 70 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра | |
| 71 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | |
| 72 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.  (Внеурочная деятельность) | |
| 73 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. | |
| 74 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. Теория по судейству игры. | |
| 75 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра  (Внеурочная деятельность) | |
| 76 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра | |
| 77 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. | |
| 78 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.  (Внеурочная деятельность) | |
| 79 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра. | |
| 80 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. | |
| 81 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра. (Внеурочная деятельность) | |
| 82 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | |
| 83 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения. | |
| 84 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.  (Внеурочная деятельность) | |
| 85 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты. | |
| 86 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций. | |
| 87 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.  (Внеурочная деятельность) | |
| 88 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | |
| 89 | 1 | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО | |
| 90 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО.  (Внеурочная деятельность) | |
| 91 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча сдача норм ГТО | |
| 92 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Теория по атлетам древности. | |
| 93 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.  (Внеурочная деятельность) | |
| 94 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | |
| 95 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | |
| 96 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.  (Внеурочная деятельность) | |
| 97 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | |
| 98 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | |
| 99 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Теория по летним видам Олимпийских игр.  (Внеурочная деятельность) | |
| 100 | 1 | Строевые упражнения. Бег 2000м сдача норм ГТО | |
| 101 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. | |
| 102 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).  (Внеурочная деятельность) | |

**9 класс**

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные**

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

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Метапредметные**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия.***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

**Предметные**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

1. **Содержание учебного предмета**

*Физическая культура как область знаний.*

*История и современное развитие физической культуры.*

Теория олимпийские игры древности. Теория 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.*

Физическое развитие человека. Теория 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).

*Гимнастика с основами акробатики(18ч):* 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 (21ч):* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

*Спортивные игры (32ч):* технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

*Лыжные гонки(18ч):* передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная* физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч). 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).

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Количество часов | Тема урока |
| 1 | 1 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Теория по истории ГТО в СССР. |
| 2 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 3 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Теория Олимпийские чемпионы современных игр.  (Внеурочная деятельность) |
| 4 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. сдача норм ГТО |
| 5 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |
| 6 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО.  (Внеурочная деятельность) |
| 7 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. |
| 8 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 9 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). Теория по Олимпийским чемпионам современности.  (Внеурочная деятельность) |
| 10 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 11 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча сдача норм ГТО |
| 12 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).  (Внеурочная деятельность) |
| 13 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 14 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 15 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).  (Внеурочная деятельность) |
| 16 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 17 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |
| 18 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).  (Внеурочная деятельность) |
| 19 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Теория по правила игры баскетбол. |
| 21 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.  (Внеурочная деятельность) |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Эстафеты. |
| 23 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.  (Внеурочная деятельность) |
| 25 | 1 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). |
| 26 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств Подтягивание сдача норм ГТО |
| 27 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Теория по сохранению осанки.  (Внеурочная деятельность) |
| 28 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Теория по развитию гибкости. |
| 29 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП челночный бег сдача норм ГТО. |
| 30 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).  (Внеурочная деятельность) |
| 31 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств.  Поднимание туловища сдача норм ГТО. |
| 32 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Теория по укреплению здоровья с помощью гимнастики. |
| 33 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).  (Внеурочная деятельность) |
| 34 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 35 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. |
| 36 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Наклон из положения стоя сдача норм ГТО.  (Внеурочная деятельность) |
| 37 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. |
| 38 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 39 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).  (Внеурочная деятельность) |
| 40 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 41 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). |
| 42 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).  (Внеурочная деятельность) |
| 43 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 44 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). |
| 45 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.  (Внеурочная деятельность) |
| 46 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. |
| 47 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 48 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.  (Внеурочная деятельность) |
| 49 | 1 | ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. |
| 50 | 1 | Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). |
| 51 | 1 | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. Теория закаливание в зимний период.  (Внеурочная деятельность) |
| 52 | 1 | Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. |
| 53 | 1 | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м) сдача норм ГТО |
| 54 | 1 | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.  (Внеурочная деятельность) |
| 55 | 1 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. |
| 56 | 1 | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). Теория по укреплению иммунитета. |
| 57 | 1 | Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.  (Внеурочная деятельность) |
| 58 | 1 | Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). |
| 59 | 1 | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. |
| 60 | 1 | Подъем в гору. Бег по дис-ции до 3 км(д),до 5 км(м).  (Внеурочная деятельность) |
| 61 | 1 | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. |
| 62 | 1 | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. Теория Зимние олимпийские игры. |
| 63 | 1 | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).  (Внеурочная деятельность) |
| 64 | 1 | Подъем в гору. Спуски с горы. |
| 65 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. |
| 66 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.  (Внеурочная деятельность) |
| 67 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. |
| 68 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра |
| 69 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.  (Внеурочная деятельность) |
| 70 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. |
| 71 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций. |
| 72 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра.  (Внеурочная деятельность) |
| 73 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. |
| 74 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра. |
| 75 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.  (Внеурочная деятельность) |
| 76 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. |
| 77 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты. |
| 78 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.  (Внеурочная деятельность) |
| 79 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра. |
| 80 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски. |
| 81 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Теория летние Олимпийские игры.  (Внеурочная деятельность) |
| 82 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. |
| 83 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра. |
| 84 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.  (Внеурочная деятельность) |
| 85 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты. |
| 86 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра. |
| 87 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.2 шага бросок после ведения. Эстафета.  (Внеурочная деятельность) |
| 88 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра. |
| 89 | 1 | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. |
| 90 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. сдача норм ГТО.  (Внеурочная деятельность) |
| 91 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Теория летние Олимпийские игры. |
| 92 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти. |
| 93 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).  (Внеурочная деятельность) |
| 94 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 95 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча сдача норм ГТО |
| 96 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).  (Внеурочная деятельность) |
| 97 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 98 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти. |
| 99 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.  (Внеурочная деятельность) |
| 100 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Теория Олимпийские чемпионы России по летним видам спорта. |
| 101 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 102 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.  (Внеурочная деятельность) |