

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Ярославской области**  
**Администрация Гаврилов - Ямского района**  
**МОУ «Вышеславская ОШ»**

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Груздева В.В.

№ 32-03 от «31» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 – 9 классов

**д. Прошенино 2023**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 5-9 классе разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.;
- Учебным планом МОУ «Вышеславская ОШ» Гаврилов-Ямского района Ярославской области на 2023-2024 учебный год;
- Авторской программой по физической культуре

На освоение учебного предмета «Физическая культура» в 8,9 классах в 2023-2024 учебном году в УП МОУ «Вышеславская ОШ» отведено 136 часов в год (2 часа в неделю в 8-9 классах).

Преподавание учебного предмета ведется с использованием УМК: В.И.Лях

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*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, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- *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 учётом 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;*
- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.*

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

### **Содержание основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура»**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

## **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## **Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 8-9 классах**

Тема	8 класс	9 класс
Основы знаний	В процессе урока	
Лёгкая атлетика	20	20
Спортивные игры	18	18
Гимнастика с элементами акробатики	14	14
Лыжная подготовка	16	16
Итого:	68 ч	68 ч

## Планирование уроков физической культуры в 8 классе на 2023—2024 год

№ п/п	Дата провед ения	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>			
1.	05.09.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Спорт и спортивная подготовка.	1
2.	07.09.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт до 30 м. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1
3.	12.09.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.	1
4.	14.09.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Соревнования в беге на 60 м.	1
5.	19.09.	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки. Встречная эстафета 8*60 м.	1
6.	21.09.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (бег до 1000 м). Понятие о темпе упражнения.	1
7.	26.09.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Понятие о ритме упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие об объеме упражнения.	1
8.	28.09.	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Разбег. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1
9.	03.10	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Переход через планку. Подбор индивидуального разбега.	1
10.	05.10	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Прыжок в высоту с небольшого разбега (5—6 больших шагов). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	1
<b>Волейбол (8 часов)</b>			
11.	10.10	Волейбол. Техника безопасности на уроках	1

		волейбола. Приём и передача мяча в парах. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча»	
12.	12.10	Волейбол. Приём и передача мяча. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле».	1
13.	17.10	Волейбол. Передача мяча. Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Волейбол по упрощённым правилам.	1
14.	19.10	Волейбол. Приём и передача. Комбинации, состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Волейбол по упрощённым правилам.	1
15.	24.10	Волейбол. Приём нижней прямой подачи. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу».	1
16.	26.10	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	1
17.	07.11	Волейбол. Нападающий удар. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача.	1
18.	09.11	Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Страховка при блокировании. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (14 ч). Способы двигательной (физкультурной) деятельности и оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)</b>			
19.	14.11	Меры безопасности на уроках гимнастики. Страховка при выполнении упражнений. Строевые упражнения.	1
20.	16.11	Висы. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
21.	21.11	Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы. Дозировка упражнений	1
22.	23.11	Опорный прыжок. Упражнения на развитие	1



		скоростно-силовых способностей и гибкости.	
23.	28.11	Опорный прыжок. Упражнения на развитие выносливости.	1
24.	30.11	Опорный прыжок. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.	1
25.	05.12	Акробатика. Лазанье. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д)	1
26.	07.12	Акробатика. Лазанье. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.	1
27.	12.12	Акробатика. Лазанье. Длинный кувырок. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации.	1
28.	14.12	Комбинации на рейке гимнастической скамейки. Общеразвивающие упражнения с мячом. Планирование занятий физической культурой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
29.	19.12	Акробатика. Лазанье по канату (произвольным способом с помощью ног).	1
30.	21.12	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1
31.	26.12	Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие гибкости. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)	1
32.	28.12	Упражнения на гимнастических брусьях. Встречная эстафета с обручем и скакалкой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1
<b>Лыжная подготовка (15 ч)</b>			
33.	09.01	Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных соревнований. Подбор лыжного инвентаря.	1
34.	11.01	Передвижения на лыжах. Прикладное значение передвижения на лыжах.	1
35.	16.01	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
36.	18.01	Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км (м) изученными способами. Игры на свежем воздухе. Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1
37.	23.01	Прохождение дистанции 3 км. Передвижения на	1

		лыжах. Основной вариант одношажного хода. Игра «По местам».	
38.	25.01	Прохождение дистанции 3,5 км. Скоростной вариант одношажного хода. Передвижения на лыжах. Игра «Кто быстрее?».	1
39.	30.01	Ускорение в заданном темпе 400 метров. Скоростной вариант одношажного хода. Передвижения на лыжах.	1
40.	01.02	Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Ускорение 10*100 метров.	1
41.	06.02	Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Ускорение 10*150 метров.	1
42.	08.02	Коньковый ход. Игра «Гонка с палками и без палок». Передвижения на лыжах.	1
43.	13.02	Передвижения на лыжах. Подъемы. Подъемы скользящим шагом.	1
44.	15.02	Повороты. Попеременный четырехшажный ход. Повороты плугом. Передвижения на лыжах.	1
45.	20.02	Повороты: поворот плугом. Игра «Биатлон». Передвижения на лыжах. Зимние олимпийские виды спорта.	1
46.	22.02	Передвижения на лыжах. Спуски. Ускорения 8*200 метров. Спуски в различных стойках	1
47.	27.02	Прохождение дистанции 3*1 км в заданном темпе. Спуски. Катание с горок. Соревнования на дистанции 3 км.	1
<b>Баскетбол (6 ч)</b>			
48	29.02	Баскетбол. Передвижения игрока. Ведение мяча (с изменением направления и скорости, ведение попеременно левой и правой рукой).	1
49	05.03	Баскетбол. Ведение мяча. Встречная эстафета с двумя мячами. Разные виды ходьбы и бега.	1
50	07.03	Баскетбол. Ведение мяча. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Отжимания.	1
51	12.03	Баскетбол. Накрывание мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока	1
52	14.03	Баскетбол. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения.	1
53	26.03	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча.	1
<b>Футбол (5 ч)</b>			
54	28.03	Т.Б. на уроках по футболу. Передачи в два касания и с уходом в сторону.	1

55	02.04	Футбол. Техника ударов по мячу средней и внутренней частью стопы.	1
56	04.04	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой. Игра.	1
57	09.04	Технико-тактические взаимодействия игроков в упражнениях. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
58	11.04	Игра в футбол. Футбол теннисным мячом. Эстафета с катанием набивных мячей.	1
<b>Лёгкая атлетика (10 ч). Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность и физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</b>			
59	16.04	Легкая атлетика. Меры безопасности. Прикладно - ориентированные упражнения. Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Проведение обучающимися разминки перед началом занятий.	1
60	18.04	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 мин. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Адаптивная физическая культура (индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры)	1
61	23.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 17-20 мин. Специальные беговые упражнения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
62	25.04	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Техника бега по дистанции, финиширование. Кроссовый бег 2000, 3000 м	1
63	30.04	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника движения в полёте. Подбор короткого разбега (7—9) и полного (11—13 беговых шагов).	1
64	02.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Эстафета с прыжками в длину.	1
65	07.05	Прыжковые упражнения. Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	1

66	14.05	Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе и в медленном беге. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей. ОРУ.	1
67	16.05	Метания в (вертикальную и горизонтальную) цель 1x1 м с расстояния 12—16 м. <i>Метание малого мяча по движущей мишени.</i>	1
68	16.05	Метание на дальность. Бросок набивного мяча и ловля двумя руками из различных исходных положений (после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 90°, после приседания). Организация досуга средствами физической культуры. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.	1

### Планирование уроков физической культуры в 9 классе на 2023—2024 год

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика — 10 ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность— в процессе урока</b>			
1.	01.09	Меры безопасности на уроках легкой атлетики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 70 м. Равномерный бег 7 мин.	1
2.	07.09.	Беговые упражнения. Бег по дистанции 80—100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200—300 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1
3.	08.09.	Соревнования в спринтерском беге на 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Низкий старт. Финиширование. Равномерный бег 10 мин	1
4.	14.09.	Соревнования в спринтерском беге на 60 м. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации.	1
5.	15.09.	Соревнования в беге на 100 м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400—600 м. Правила гигиены.	1
6.	21.09.	Равномерный бег 15 мин. Длительный бег.	1

		Пробегание отрезков 600—800 м. Измерение результатов, подготовка мест занятий.	
7.	22.09.	Соревнования в беге на 1000 м. Правила соревнований. Челночный бег. Варианты челночного бега. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10—15 мин	1
8.	28.09	Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7—9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике.	1
9.	29.09	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» и способом «перекидной». Ходьба и бег в чередовании.	1
10.	05.10	Соревнования по прыжкам высоты. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол — 10 часов</b>			
11.	06.10	ТБ на уроках по баскетболу. Передвижения и остановки. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах.	1
12.	12.10	Бросок в кольцо после двух шагов. Челночный бег 3*10 метров. Учебная игра.	1
13.	13.10	Броски мяча. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра.	1
14.	19.10	Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
15.	20.10	Зонная защита. Правила проведения спортивной разминки. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). Подтягивание.	1
16.	26.10	Персональная защита. Передача, ведение и броски. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). Комплекс ОРУ с предметами.	1
17.	27.10	Эстафета с броском баскетбольного мяча в корзину. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3). Учебная игра.	1
18.	09.11	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра	1
19.	10.11	Эстафета с обводкой и с баскетбольными мячами.	1

		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей.	
20.	16.11.	Учебная игра в баскетбол 2x15 мин. Броски. Накрывание мяча. Подстраховка. Учебная игра в баскетбол. Комплекс упражнений для развития быстроты движений Упражнения на развитие координационных способностей.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики — 12 ч</b>			
21.	17.11	Меры безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ упражнения с предметами. Основы знаний. ЗОЖ, определение и регулирование нагрузок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	
22.	23.11.	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
23.	24.11.	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Страховка и помощь во время занятий.	1
24.	30.11.	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения в движении.	1
25.	01.12	Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения, ритмические движения. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений.	1
26.	07.12	Комбинации в акробатике. Стойка на голове и руках. Развитие координационных способностей.	1
27.	08.12	Комбинации в акробатике. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя	1
28.	14.12	Комбинации в акробатике: стойка на голове и руках; длинный кувырок. Лазанье по канату. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки.	1
29.	15.12	Упражнения и комбинации на бревне и перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса Упражнения на развитие силовых способностей.	1
30.	21.12	Закрепление комбинаций на бревне и перекладине. Зачет на бревне и перекладине. ОФП.	1
31.	22.12	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Преодоление препятствий прыжком. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1

32.	28.12	Опорный прыжок. ОРУ в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса. Эстафета с элементами гимнастики.	1
<b>Лыжная подготовка — 15 ч</b>			
33.	29.12	Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 3 км. Одновременный бесшажный ход (повторение). Прохождение дистанции 2000 м. Правила соревнований по лыжному спорту. Первая помощь при обморожениях.	1
34.	11.01	Прохождение дистанции 3 км. Попеременный двухшажный ход (повторение). Спуски и подъемы.	1
35.	12.01	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 4 км попеременным и одновременным ходами. Спуски и подъемы. Игра «Вызов номеров на лыжах».	1
36.	18.01	Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках, торможениях. Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонка с преследованием».	1
37.	19.01	Скоростной вариант одновременного одношажного хода. Эстафеты на лыжном склоне	1
38.	25.01	Попеременный четырехшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.	1
39.	26.01	Попеременный четырехшажный ход. Повороты на месте. Игра «С горы через ворота».	1
40.	01.02	Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой. Преодоление препятствий на лыжах.	1
41.	02.02	Коньковый ход. Подъемы, торможения, повороты. Эстафеты «Быстрый лыжник»	1
42.	08.02	Торможение упором и плугом. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
43.	09.02	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3,5 км. Подъемы, спуски, торможения, повороты. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов.	1
44.	15.02	Индивидуальная гонка на дистанции 3 км. Контруклоны	1
45.	16.02	Передвижение по среднепересеченной местности 2 км. Повороты и торможения. Спуски в средней стойке. Спуски и подъемы.	1
46.	22.02	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции	1

		4 км (д.) и 6 км (м.). Ускорения 10 *100 м. Ускорения 5 x200 м.	
47.	29.02	Прохождение дистанции 4*200м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности.	1
<b>Волейбол - 11 ч. Способы двигательной (физкультурной) деятельности и знания о физической культуре —в процессе урока</b>			
48.	01.03	ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи	1
49.	07.03	Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи и приемы мяча.	1
50.	14.03	Верхняя передача мяча двумя руками - спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	
51.	15.03	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	1
52.	28.03	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	1
53.	29.03	Волейбол. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Стойки и перемещение игрока.	1
54.	04.04	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу). Индивидуальное блокирование.	1
55.	05.04	Волейбол. Групповое блокирование. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
56.	11.04	Групповое блокирование. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании Верхняя прямая подача.	1
57.	12.04	Учебная игра в волейбол. Нападающий удар и групповое блокирование. Организация и планирование занятий физической культурой по развитию гибкости и ловкости. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий</i>	1
58.	18.04	Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>	1



<b>Легкая атлетика –10 часов. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – в процессе урока</b>			
59.	19.04	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11–13 шагов разбега.	1
60.	25.04	Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль.	1
61.	26.04	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин.	1
62.	02.05	Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча. Броски набивного мяча.	1
63.	03.05	Метание малого мяча. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание в горизонтальную цель. Медленный бег	1
64.	10.05	Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Судейство. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1
65.	16.05	Беговые упражнения. Равномерный бег 15 мин. Профессионально-прикладная физическая подготовка, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1
66.	16.05	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки.	1
67.	17.05	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование.	1
68.	17.05	Соревнования в кроссовом беге 2000–3000 м. Специальные беговые упражнения. Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки.	1