****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для

5 – 9 классов разработана на основе примерной программы «Физическая культура», опубликованной в сборнике примерные программы по учебным предметам. Средняя школа. М.: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения), авторской программы «Физическая культура». Рабочие программы. М.: Просвещение, 2013, В. И. Ляха.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической полготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) – достигается формированием физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Целью**школьного физического воспитания является формирование разностороннее физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

 - обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

 - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

 - выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Компетенции выражаются в межпредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Согласно приказа департамента образования Белгородской области от 10.04.2014 г. №1240 «Об использовании новых форм преподавания», данная программа реализуется с применением новой формы преподавания – электронного обучения учащихся с применением информационно – образовательного портала «Сетевой класс Белогорья». Используется ЭОР информационного назначения.

 По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закона «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программы основного общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной  практики, учитывающего социальное,  культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных  занятиях  физическими упражнениями   и спортом;

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

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения  в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- умение 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

В области нравственной культуры:

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

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

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Содержание учебного предмета 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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).

***Легкая атлетика.***  Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***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.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

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

**Тематическое планирование с определением видов учебной деятельности обучающихся по физической культуре 5 класс (102ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** |  **Дата**  | **Кол-во часов** | **Содержание программного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** |  |
| **по плану** | **факт** | **Реализация электронного обучения**  |
|  |  |  |  |
| 1 |  |  | 1 | *Знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | соблюдать технику безопасности. Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок |  |
| 2 |  |  | 1 | *Режим дня и его основное содержание.* Здоровый образ жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.Обычный бег. Ходьба под счет | раскрыть понятие здорового образа жизни |  |
| 3 |  |  | 1 | **Лёгкая атлетика**Вводный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.  | называть правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики |  |
| 4 |  |  | 1 | История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м | правильно выполнять основные движения бега |  |
| 5 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением | правильно выполнять высокий старт |  |
| 6 |  |  | 1 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м | правильно выполнять основные движения бега |  |
| 7 |  |  | 1 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м | применять беговые упражнения |  |
| 8 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.Бег на 1000 м | применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 9 |  |  | 1 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Овладение техникой длительного бега. Бег на 1000 м | применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 10 |  |  | 1 | Овладение техникой длительного бега. Бег на 1000 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 11 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега | правильно выполнять основные движения прыжков |  |
| 12 |  |  | 1 | Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов | правильно выполнять основные движения, прыжков |  |
| 13 |  |  | 1 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов. Подвижные игры | правильно выполнять основные движения, прыжков |  |
| 14 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние | правильно выполнять метание мяча |  |
| 15 |  |  | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, коридор 5 – 6 м | правильно выполнять метание мяча |  |
| 16 |  |  | 1 | Метание теннисного мяча с места. Подвижные игры | правильно выполнять метание мяча |  |
| 17 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка | применять разученные упражнения для развития выносливости |  |
| 18 |  |  | 1 | *Развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью | применять разученные упражнения для развития скоростных способностей |  |
| 19 |  |  | 1 | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью | применять разученные упражнения для развития скоростных способностей |  |
| 20 |  |  | 1 | **Гимнастика**Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики.История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  | овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |  |
| 21 |  |  | 1 | *Освоение строевых упражнений.* Перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением; из колоны по два и по четыре в колону по одному разведением и слиянием, по восемь в движении | различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы |  |
| 22 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 23 |  |  | 1 | *Освоение ОРУ с предметами.* Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 – 3 кг)Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | описать технику ОРУ, составить комбинации из числа разученных упражнений |  |
| 24 |  |  | 1 | *Освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа |  описывать технику данных упражнений |  |
| 25 |  |  | 1 | *Всестороннее и гармоничное физическое развитие.* Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Обычный бег. Ходьба под счет | выполнять основные правила организации распорядка дня |  |
| 26 |  |  | 1 | *Первая помощь при травмах.* Какую нужно оказывать первую помощь при кровотечении, вывихе, переломе. Назвать травмы, чаще всего встречающиеся во время занятий физическими упражнениями | игра в парах, уметь наложить повязку, жгут |  |
| 27 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 28 |  |  | 1 | *Освоение акробатических упражнений.* Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках | описывать технику данных упражнений и составлять акробатические комбинации |  |
| 29 |  |  | 1 | ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке, брусьях.  | использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названых координационных способностей  |  |
| 30 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 31 |  |  | 1 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | использовать данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей  |  |
| 32 |  |  | 1 | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами | использовать данные упражнения для развития гибкости |  |
| 33 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 34 |  |  | 1 | Лазанье гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |  |
| 35 |  |  | 1 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | использовать данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей  |  |
| 36 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 37 |  |  | 1 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. | раскрыть значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки |  |
| 38 |  |  | 1 | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки |  |
| 39 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 40 |  |  | 1 | **Лыжная подготовка**Инструктаж по ОТ при занятиях на уроке лыжной подготовкой.История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности | знать технику безопасности |  |
| 41 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 42 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | Соблюдать технику безопасности |  |
| 43 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 44 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 45 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | соблюдать технику безопасности |  |
| 46 |  |  | 1 | Двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 47 |  |  | 1 | Двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 48 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | соблюдать технику безопасности |  |
| 49 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 50 |  |  | 1 | *Самоконтроль на уроке.* Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | уметь измерить свой пульс, пульс товарища |  |
| 51 |  |  | 1 | *Познай себя.* Росто – весовые показатели. |  |  |
| 52 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 53 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | соблюдать технику безопасности |  |
| 54 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 55 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 56 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | соблюдать технику безопасности |  |
| 57 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 58 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 59 |  |  | 1 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значения занятия лыжным спортом для поддержания работоспособности | раскрыть значение зимних видом спорта для укрепления здоровья  |  |
| 60 |  |  | 1 | **Спортивные игры** **Баскетбол**Инструктаж по ОТ при занятиях на уроке спортивными играмиТехника безопасности на уроках. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приема игры. | знать технику безопасности на уроке |  |
| 51 |  |  | 1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |  |
| 62 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами баскетбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 63 |  |  | 1 | Ведения мяча в низкой, и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой  | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий |  |
| 64 |  |  | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3, 60 м  | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий |  |
| 65 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами баскетбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 66 |  |  | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействии двух игроков «Отдай мяч и выйди»  | соблюдают правила безопасности |  |
| 67 |  |  | 1 | Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. Игры и игровые 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | соблюдают правила безопасности |  |
| 68 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами баскетбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 69 |  |  | 1 | **Спортивные игры** **Волейбол**Инструктаж по ОТ при занятиях на уроке спортивными играмиИстория волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.Правила техники безопасности | изучать историю баскетбола, овладеть основными приемами игры в волейбол |  |
| 70 |  |  | 1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий.Комбинации из основных элементов техники передвижений  | описывать технику изучаемых игровых приемов и действий |  |
| 71 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 72 |  |  | 1 | Нижняя прямая подача: имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену | описывать технику изучаемых игровых приемов и действий |  |
| 73 |  |  | 1 | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя руками над собой и на месте, в движении | описывать технику изучаемых игровых приемов и действий |  |
| 74 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 75 |  |  | 1 | Совершенствование изученных приемов передач в игре | применять основные приемы в игре |  |
| 76 |  |  | 1 | Совершенствование изученных приемов передач в игре | применять основные приемы в игре |  |
| 77 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 78 |  |  | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча на месте, в парах от груди, от плеча | правильно выполнять остановку, ловлю и передачу мяча |  |
| 79 |  |  | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с изменением направления и скорости | правильно выполнять движение мяча |  |
| 80 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 81 |  |  | 1 | *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно – силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений | раскрыть значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей  |  |
| 82 |  |  | 1 | *Овладение организаторскими умениями.* Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки |  |
| 83 |  |  | 1 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой  | правильно выполнять ведение обеими руками |  |
| 84 |  |  | 1 | Броски мяча одной рукой от плеча с места. Нападения быстрым прорывом | правильно выполнять броски мяча |  |
| 85 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 86 |  |  | 1 | Броски одной и двумя руками без сопротивление противника после ведения. Ведение мяча в движении по прямой  | правильно выполнять броски мяча двумя руками |  |
| 87 |  |  | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Броски и ловля мяча без сопротивления защитника после ведения, ловли | правильно выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками в движении |  |
| 88 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 89 |  |  | 1 | Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов | применять в игре освоенные приемы |  |
| 90 |  |  | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места, с переводом мяча за спиной | правильно выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками в движении |  |
| 91 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 92 |  |  | 1 | Совершенствование изученных приемов ведения и бросков мяча | применять в игре освоенные приемы |  |
| 93 |  | 24 | 1 | Совершенствование техники бросков мяча, техника защиты  | применять в игре освоенные приемы |  |
| 94 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 95 |  |  | 1 | **Легкая атлетика**Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование спринтерского бега | знать технику безопасности |  |
| 96 |  |  | 1 | Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель | демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений |  |
| 97 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Бег с ускорением 2 – 4 х 30 – 40 м., бег 30 м., прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | применять прыжковые и беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 98 |  |  | 1 | Высокий старт и стартовый разбег до 15 м. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега с преодолеванием планки 15 – 20 см. | применять прыжковые и беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 99 |  |  | 1 | Скоростной бег со старта 4 – 6 раз по 20 – 40 м. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега с преодолеванием планки 15 – 20 см. метание мяча в цель с 6 – 8 м  | применять прыжковые и беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 100 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Прыжки в длину с места. Метание мяча с трех беговых шагов на дальность.  | применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 101 |  |  | 1 | Овладение техникой прыжка в высоту: перешагивание планки 50 см. боком. Бег с хода 2 – 4 раза по 30 – 50 м | применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 102 |  |  | 1 | Бег на результат 60 м. овладение техникой прыжка в высоту: перешагивание планки 50 см. боком. Метание мяча на дальность | применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |

**Тематическое планирование с определением видов учебной деятельности обучающихся по физической культуре 6 класс (102ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата** | **Кол-во часов** | **Содержание программного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** |  |
| **по плану** | **факт** | **Реализация электронного обучения**  |
|  |  |  |  |
| 1 |  |  | 1 | *Знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | соблюдать технику безопасности. Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок |  |
| 2 |  |  | 1 |  *Режим дня и его основное содержание.* Здоровый образ жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.Обычный бег. Ходьба под счет | раскрыть понятие здорового образа жизни |  |
| 3 |  |  | 1 | **Лёгкая атлетика** Вводный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.  | называть правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики |  |
| 4 |  |  | 1 | История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м | правильно выполнять основные движения бега |  |
| 5 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением | правильно выполнять высокий старт |  |
| 6 |  |  | 1 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м | правильно выполнять основные движения бега |  |
| 7 |  |  | 1 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м | применять беговые упражнения |  |
| 8 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.Бег на 1000 м | применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 9 |  |  | 1 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Овладение техникой длительного бега. Бег на 1000 м | применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 10 |  |  | 1 | Овладение техникой длительного бега. Бег на 1000 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 11 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега | правильно выполнять основные движения прыжков |  |
| 12 |  |  | 1 | *Овладение техникой прыжка в высоту*. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов | правильно выполнять основные движения, прыжков |  |
| 13 |  |  | 1 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов. Подвижные игры | правильно выполнять основные движения, прыжков |  |
| 14 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние | правильно выполнять метание мяча |  |
| 15 |  |  | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, коридор 5 – 6 м | правильно выполнять метание мяча |  |
| 16 |  |  | 1 | Метание теннисного мяча с места. Подвижные игры | правильно выполнять метание мяча |  |
| 17 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка | применять разученные упражнения для развития выносливости |  |
| 18 |  |  | 1 | *Развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью | применять разученные упражнения для развития скоростных способностей |  |
| 19 |  |  | 1 | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью | применять разученные упражнения для развития скоростных способностей |  |
| 20 |  |  | 1 | **Гимнастика**Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики.История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  | овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |  |
| 21 |  |  | 1 | *Освоение строевых упражнений.* Перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением; из колоны по два и по четыре в колону по одному разведением и слиянием, по восемь в движении | различат строевые команды, четко выполнять строевые приемы |  |
| 22 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 23 |  |  | 1 | *Освоение ОРУ с предметами.* Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 – 3 кг)Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | описать технику ОРУ, составить комбинации из числа разученных упражнений |  |
| 24 |  |  | 1 | *Освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа |  описывать технику данных упражнений |  |
| 25 |  |  | 1 | *Всестороннее и гармоничное физическое развитие.* Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Обычный бег. Ходьба под счет | выполнять основные правила организации распорядка дня |  |
| 26 |  |  | 1 | *Первая помощь при травмах.* Какую нужно оказывать первую помощь при кровотечении, вывихе, переломе. Назвать травмы, чаще всего встречающиеся во время занятий физическими упражнениями | игра в парах, уметь наложить повязку, жгут |  |
| 27 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 28 |  |  | 1 | *Освоение акробатических упражнений.* Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках | описывать технику данных упражнений и составлять акробатические комбинации |  |
| 29 |  |  | 1 | ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке, брусьях.  | использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названых координационных способностей  |  |
| 30 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 31 |  |  | 1 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | использовать данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей  |  |
| 32 |  |  | 1 | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами | использовать данные упражнения для развития гибкости |  |
| 33 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 34 |  |  | 1 | Лазанье гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |  |
| 35 |  |  | 1 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | использовать данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей  |  |
| 36 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 37 |  |  | 1 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. | значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки раскрыть  |  |
| 38 |  |  | 1 |  Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки |  |
| 39 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 40 |  |  | 1 | **Лыжная подготовка**Инструктаж по ОТ при занятиях на уроке лыжной подготовкой.История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности | знать технику безопасности |  |
| 41 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 42 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | Соблюдать технику безопасности |  |
| 43 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 44 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 45 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | соблюдать технику безопасности |  |
| 46 |  |  | 1 | Двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 47 |  |  | 1 | Двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 48 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | соблюдать технику безопасности |  |
| 49 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 50 |  |  | 1 | *Самоконтроль на уроке.* Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | уметь измерить свой пульс, пульс товарища |  |
| 51 |  |  | 1 | *Познай себя.* Росто – весовые показатели. |  |  |
| 52 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 53 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | соблюдать технику безопасности |  |
| 54 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 55 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 56 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | соблюдать технику безопасности |  |
| 57 |  |  |  | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 58 |  |  |  | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 59 |  |  | 1 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значения занятия лыжным спортом для поддержания работоспособности | раскрыть значение зимних видом спорта для укрепления здоровья  |  |
| 60 |  |  | 1 | **Спортивные игры** **Баскетбол**Инструктаж по ОТ при занятиях на уроке спортивными играмиТехника безопасности на уроках. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приема игры. | знать технику безопасности на уроке |  |
| 51 |  |  | 1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |  |
| 62 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами баскетбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 63 |  |  | 1 | Ведения мяча в низкой, и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой  | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий |  |
| 64 |  |  | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3, 60 м  | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий |  |
| 65 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами баскетбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 66 |  |  | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействии двух игроков «Отдай мяч и выйди»  | соблюдают правила безопасности |  |
| 67 |  |  | 1 | Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. Игры и игровые 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | соблюдают правила безопасности |  |
| 68 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами баскетбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 69 |  |  | 1 | **Спортивные игры** **Волейбол**Инструктаж по ОТ при занятиях на уроке спортивными играмиИстория волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.Правила техники безопасности | изучать историю баскетбола, овладеть основными приемами игры в волейбол |  |
| 70 |  |  | 1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий.Комбинации из основных элементов техники передвижений  | описывать технику изучаемых игровых приемов и действий |  |
| 71 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 72 |  |  | 1 | Нижняя прямая подача: имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену | описывать технику изучаемых игровых приемов и действий |  |
| 73 |  |  | 1 | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя руками над собой и на месте, в движении | описывать технику изучаемых игровых приемов и действий |  |
| 74 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 75 |  |  | 1 |  Совершенствование изученных приемов передач в игре | применять основные приемы в игре |  |
| 76 |  |  | 1 |  Совершенствование изученных приемов передач в игре | применять основные приемы в игре |  |
| 77 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 78 |  |  | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча на месте, в парах от груди, от плеча | правильно выполнять остановку, ловлю и передачу мяча |  |
| 79 |  |  | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с изменением направления и скорости | правильно выполнять движение мяча |  |
| 80 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 81 |  |  | 1 | *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно – силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений |  раскрыть значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей  |  |
| 82 |  |  | 1 | *Овладение организаторскими умениями.* Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки |  |
| 83 |  |  | 1 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой  | правильно выполнять ведение обеими руками |  |
| 84 |  |  | 1 | Броски мяча одной рукой от плеча с места. Нападения быстрым прорывом | правильно выполнять броски мяча |  |
| 85 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 86 |  |  | 1 | Броски одной и двумя руками безсопротивление противника после ведения. Ведение мяча в движении по прямой | правильно выполнять броски мяча двумя руками |  |
| 87 |  |  | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Броски и ловля мяча без сопротивления защитника после ведения, ловли | правильно выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками в движении |  |
| 88 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 89 |  |  | 1 | Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов | применять в игре освоенные приемы |  |
| 90 |  |  | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места, с переводом мяча за спиной | правильно выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками в движении |  |
| 91 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 92 |  |  | 1 | Совершенствование изученных приемов ведения и бросков мяча | применять в игре освоенные приемы |  |
| 93 |  | 34 | 1 | Совершенствование техники бросков мяча, техника защиты  | применять в игре освоенные приемы |  |
| 94 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 95 |  |  | 1 | **Легкая атлетика** Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование спринтерского бега | знать технику безопасности |  |
| 96 |  |  | 1 | Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель | демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений |  |
| 97 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Бег с ускорением 2 – 4 х 30 – 40 м., бег 30 м., прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | применять прыжковые и беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 98 |  |  | 1 |  Высокий старт и стартовый разбег до 15 м. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега с преодолеванием планки 15 – 20 см. | применять прыжковые и беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 99 |  |  | 1 | Скоростной бег со старта 4 – 6 раз по 20 – 40 м. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега с преодолеванием планки 15 – 20 см. метание мяча в цель с 6 – 8 м  | применять прыжковые и беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 100 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Прыжки в длину с места. Метание мяча с трех беговых шагов на дальность.  | применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 101 |  |  | 1 | Овладение техникой прыжка в высоту: перешагивание планки 50 см. боком. Бег с хода 2 – 4 раза по 30 – 50 м | применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 102 |  |  | 1 | Бег на результат 60 м. овладение техникой прыжка в высоту: перешагивание планки 50 см. боком. Метание мяча на дальность | применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |

**Тематическое планирование с определением видов учебной деятельности обучающихся по физической культуре 7 класс (102ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата** | **Кол-во часов** | **Содержание программного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** |  |
| **по плану** | **факт** | **Реализация электронного обучения**  |
|  |  |  |  |
| 1 |  |  | 1 | *Знания о физической культуре.* История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | соблюдать технику безопасности. Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок |  |
| 2 |  |  | 1 |  *Режим дня и его основное содержание.* Здоровый образ жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.Обычный бег. Ходьба под счет | раскрыть понятие здорового образа жизни |  |
| 3 |  |  | 1 | **Лёгкая атлетика** Вводный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.  | называть правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний |  |
| 4 |  |  | 1 | История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м | правильно выполнять основные движения бега Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 5 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением | правильно выполнять высокий старт |  |
| 6 |  |  | 1 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м | правильно выполнять основные движения бега |  |
| 7 |  |  | 1 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м | применять беговые упражнения |  |
| 8 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.Бег на 1000 м | применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 9 |  |  | 1 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Овладение техникой длительного бега. Бег на 1000 м | применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 10 |  |  | 1 | Овладение техникой длительного бега. Бег на 1000 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 11 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега | правильно выполнять основные движения прыжков |  |
| 12 |  |  | 1 | *Овладение техникой прыжка в высоту*. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов | правильно выполнять основные движения, прыжков |  |
| 13 |  |  | 1 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов. Подвижные игры | правильно выполнять основные движения, прыжков |  |
| 14 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние | правильно выполнять метание мяча |  |
| 15 |  |  | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, коридор 5 – 6 м | правильно выполнять метание мяча |  |
| 16 |  |  | 1 | Метание теннисного мяча с места. Подвижные игры | правильно выполнять метание мяча |  |
| 17 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка | применять разученные упражнения для развития выносливости |  |
| 18 |  |  | 1 | *Развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью | применять разученные упражнения для развития скоростных способностей |  |
| 19 |  |  | 1 | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью | применять разученные упражнения для развития скоростных способностей |  |
| 20 |  |  | 1 | **Гимнастика**Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики.История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  | овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |
| 21 |  |  | 1 | *Освоение строевых упражнений.* Перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением; из колоны по два и по четыре в колону по одному разведением и слиянием, по восемь в движении | различат строевые команды, четко выполнять строевые приемы |  |
| 22 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 23 |  |  | 1 | *Освоение ОРУ с предметами.* Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 – 3 кг)Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | описать технику ОРУ, составить комбинации из числа разученных упражнений |  |
| 24 |  |  | 1 | *Освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |
| 25 |  |  | 1 | *Всестороннее и гармоничное физическое развитие.* Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Обычный бег. Ходьба под счет | выполнять основные правила организации распорядка дня |  |
| 26 |  |  | 1 | *Первая помощь при травмах.* Какую нужно оказывать первую помощь при кровотечении, вывихе, переломе. Назвать травмы, чаще всего встречающиеся во время занятий физическими упражнениями | игра в парах, уметь наложить повязку, жгут |  |
| 27 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 28 |  |  | 1 | *Освоение акробатических упражнений.* Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках | описывать технику данных упражнений и составлять акробатические комбинации |  |
| 29 |  |  | 1 | ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке, брусьях.  | использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названых координационных способностей  |  |
| 30 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 31 |  |  | 1 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | использовать данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей  |  |
| 32 |  |  | 1 | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами | использовать данные упражнения для развития гибкости |  |
| 33 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 34 |  |  | 1 | Лазанье гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |  |
| 35 |  |  | 1 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | использовать данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей  |  |
| 36 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 37 |  |  | 1 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. | значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки раскрыть  |  |
| 38 |  |  | 1 |  Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки |  |
| 39 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами гимнастики | соблюдать технику безопасности  |  |
| 40 |  |  | 1 | **Лыжная подготовка**Инструктаж по ОТ при занятиях на уроке лыжной подготовкой.История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности | знать технику безопасности |  |
| 41 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 42 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | Соблюдать технику безопасности |  |
| 43 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 44 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 45 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | соблюдать технику безопасности |  |
| 46 |  |  | 1 | Двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 47 |  |  | 1 | Двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 48 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | соблюдать технику безопасности |  |
| 49 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 50 |  |  | 1 | *Самоконтроль на уроке.* Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | уметь измерить свой пульс, пульс товарища |  |
| 51 |  |  | 1 | *Познай себя.* Росто – весовые показатели. |  |  |
| 52 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 53 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | соблюдать технику безопасности |  |
| 54 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 55 |  |  | 1 | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 56 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры на лыжах | соблюдать технику безопасности |  |
| 57 |  |  |  | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 58 |  |  |  | Попеременный и одношажный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «Плугом» | описать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно |  |
| 59 |  |  | 1 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значения занятия лыжным спортом для поддержания работоспособности | раскрыть значение зимних видом спорта для укрепления здоровья  |  |
| 60 |  |  | 1 | **Спортивные игры** **Баскетбол**Инструктаж по ОТ при занятиях на уроке спортивными играмиТехника безопасности на уроках. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приема игры. | знать технику безопасности на уроке |  |
| 51 |  |  | 1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |  |
| 62 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами баскетбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 63 |  |  | 1 | Ведения мяча в низкой, и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой  | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий |  |
| 64 |  |  | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3, 60 м  | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий |  |
| 65 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами баскетбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 66 |  |  | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействии двух игроков «Отдай мяч и выйди»  | соблюдают правила безопасности |  |
| 67 |  |  | 1 | Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. Игры и игровые 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | соблюдают правила безопасности |  |
| 68 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами баскетбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 69 |  |  | 1 | **Спортивные игры** **Волейбол**Инструктаж по ОТ при занятиях на уроке спортивными играмиИстория волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.Правила техники безопасности | изучать историю баскетбола, овладеть основными приемами игры в волейбол |  |
| 70 |  |  | 1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий.Комбинации из основных элементов техники передвижений  | описывать технику изучаемых игровых приемов и действий |  |
| 71 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 72 |  |  | 1 | Нижняя прямая подача: имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену | описывать технику изучаемых игровых приемов и действий |  |
| 73 |  |  | 1 | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя руками над собой и на месте, в движении | описывать технику изучаемых игровых приемов и действий |  |
| 74 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 75 |  |  | 1 |  Совершенствование изученных приемов передач в игре | применять основные приемы в игре |  |
| 76 |  |  | 1 |  Совершенствование изученных приемов передач в игре | применять основные приемы в игре |  |
| 77 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 78 |  |  | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча на месте, в парах от груди, от плеча | правильно выполнять остановку, ловлю и передачу мяча |  |
| 79 |  |  | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с изменением направления и скорости | правильно выполнять движение мяча |  |
| 80 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 81 |  |  | 1 | *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно – силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений |  раскрыть значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей  |  |
| 82 |  |  | 1 | *Овладение организаторскими умениями.* Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки |  |
| 83 |  |  | 1 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой  | правильно выполнять ведение обеими руками |  |
| 84 |  |  | 1 | Броски мяча одной рукой от плеча с места. Нападения быстрым прорывом | правильно выполнять броски мяча |  |
| 85 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 86 |  |  | 1 | Броски одной и двумя руками безсопротивление противника после ведения. Ведение мяча в движении по прямой | правильно выполнять броски мяча двумя руками |  |
| 87 |  |  | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Броски и ловля мяча без сопротивления защитника после ведения, ловли | правильно выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками в движении |  |
| 88 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 89 |  |  | 1 | Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов | применять в игре освоенные приемы |  |
| 90 |  |  | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места, с переводом мяча за спиной | правильно выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками в движении |  |
| 91 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 92 |  |  | 1 | Совершенствование изученных приемов ведения и бросков мяча | применять в игре освоенные приемы |  |
| 93 |  | 34 | 1 | Совершенствование техники бросков мяча, техника защиты  | применять в игре освоенные приемы |  |
| 94 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Подвижные игры с элементами волейбола | соблюдать технику безопасности  |  |
| 95 |  |  | 1 | **Легкая атлетика** Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование спринтерского бега | знать технику безопасности |  |
| 96 |  |  | 1 | Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель | демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений |  |
| 97 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Бег с ускорением 2 – 4 х 30 – 40 м., бег 30 м., прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | применять прыжковые и беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 98 |  |  | 1 |  Высокий старт и стартовый разбег до 15 м. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега с преодолением планки 15 – 20 см. | применять прыжковые и беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 99 |  |  | 1 | Скоростной бег со старта 4 – 6 раз по 20 – 40 м. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега с преодолением планки 15 – 20 см. метание мяча в цель с 6 – 8 м  | применять прыжковые и беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 100 |  |  | 1 | **Урок – соревнование** Прыжки в длину с места. Метание мяча с трех беговых шагов на дальность.  | применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 101 |  |  | 1 | Овладение техникой прыжка в высоту: перешагивание планки 50 см. боком. Бег с хода 2 – 4 раза по 30 – 50 м | применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |
| 102 |  |  | 1 | Бег на результат 60 м. овладение техникой прыжка в высоту: перешагивание планки 50 см. боком. Метание мяча на дальность | применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств |  |

**Тематическое планирование с определением видов учебной деятельности обучающихся по физической культуре 8 класс (102ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата** | **Кол-во часов** | **Содержание программного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** |  |
| **по плану** | **факт** | **Реализация электронного обучения**  |
|  |  |  |  |
| 1 |  |  | 1 | Обучение технике спринтерского бега. Низкий старт.л/а. История физической культуры. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Инструктаж по ТБ |  |
| 2 |  |  |  | *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний* **8—9 классы**Опорно-двигательный аппарат и мы­шечная система, их роль в осущест­влении двигательных актов. Правиль­ная осанка как один из основных по­казателей физического развития человека. Основные средства форми­рования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции |  |
| 3 |  |  |  | *Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма* |  Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма |  |
| 4 |  |  |  | *Психические процессы в обучении двигательным действиям* **8—9 классы**Психологические предпосылки овла­дения движениями. Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |  |
| 5 |  |  |  | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность* **8—9 классы**Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности |  |
| 6 |  |  | 1 | Совершенствование техники. Спринтерский бегБег 30 метровл/а | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег.  |  |
| 7 |  |  | 1 | Урок соревнование, эстафетный бегл/а | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. |  |
| 8 |  |  | 1 | Л./а. Бег 60 метров Спринтерский бег на результат | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |
| 9 |  |  | 1 | Прыжокв длину с разбега; метание малого мяча.л/а Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |
| 10 |  |  | 1 | Урок соревнование | Эстафеты с элементами л.а. Народные игры. |  |
| 11 |  |  | 1 | Метание малого Мяча л/а Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта |  |
| 12 |  |  | 1 | Прыжокв длину с разбегал/а | Прыжок в длину на результат.Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 13 |  |  | 1 | Урок соревнование | Учебная игра в баскетбол. Отработка техники. |  |
| 14 |  |  | 1 | Бег на средние дистанции л/а | Бег 1000 м (мальчики) и 1000 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта |  |
| 15 |  |  | 1 |  Позиционное нападение со сменой мест л/а | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 16 |  |  | 1 | Урок соревнование | Учебная игра в мини-футбол Отработка техники. |  |
| 17 |  |  | 1 |  Позиционное нападение со сменой мест  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила мини-футбола |  |
| 18 |  |  | 1 | Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила мини-футбола |  |
| 19 |  |  | 1 | Урок соревнование | Учебная игра в мини-футбол. Отработка техники. |  |
| 20 |  |  | 1 | Личная защита в игровых взаимодействиях(с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Бросок двумя руками из-за головы в прыжке. Штрафной удар. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила мини-футбол  |  |
| 21 |  |  | 1 | Бросок двумя руками из-за головы , контроль освоения техники. (с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками из-за головы . Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила мини-футбола |  |
| 22 |  |  | 1 | Урок соревнование | Учебная игра в мини-футбол. Отработка тактики в игре. |  |
| 23 |  |  | 1 | Штрафной удар- совершенствование техники выполнения приёма. (с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Штрафной удар. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра |  |
| 24 |  |  | 1 | Штрафной удар- совершенствование техники выполнения приёма (с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Штрафной удар. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра |  |
| 25 |  |  | 1 | Урок соревнование | Учебная игра в мини-футбол. Отработка тактики в игре. |  |
| 26 |  |  | 1 | Позиционное нападение (с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Штрафной удар. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра |  |
| 27 |  |  | 1 | Личная защита 4х4, 5х5 на одни ворота (с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Штрафной удар. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра |  |
| 28 |  |  | 1 | Урок соревнование | Учебная игра в мини-футбол. Отработка тактики в игре. |  |
| 29 |  |  | 1 | Учебно – тренеровочная игра 3х3,4х4.(с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Штрафной удар. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра |  |
| 30 |  |  | 1 | Учебная игра 5х5 Позиционное нападение и личная защита(с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Штрафной удар. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра |  |
| 31 |  |  | 1 | Урок соревнование Учебная игра (с/и) | Учебная игра в мини-футбол. Отработка тактики в игре. |  |
| 32 |  |  | 1 | АкробатикаКувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. | Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка. |  |
| 33 |  |  | 1 | АкробатикаКувырки вперед и назад слитно совершенствование техники | Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка. |  |
| 34 |  |  | 1 | Урок соревнование Эстафеты с элементами акробатики игимнастики, | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 35 |  |  | 1 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики).Равновесие на одной ноге (девочки) освоение и совершенствование техники. | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчикиРавновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  |  |
| 36 |  |  | 1 | Из упора присев силой стойка на руках и голове.Равновесие на одной выпад вперед, совершенствование умений | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |
| 37 |  |  | 1 | Урок соревнование Эстафеты подвижные игры | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 38 |  |  | 1 | Акробатические элементы | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |
| 39 |  |  | 1 | Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  |  |
| 40 |  |  | 1 | Урок соревнование | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 41 |  |  | 1 | Размахивание и соскок на месте Развитие силовых и координационных способностей. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям |  |
| 42 |  |  | 1 | Подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики.Поднятие ног в висе: девочки  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |  |
| 43 |  |  | 1 | Урок соревнование | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 44 |  |  | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Упражнения с предметами, совершенствование техники | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема |  |
| 45 |  |  | 1 | Лазание по канату Прикладные упражнения.совершенствование техники | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения. |  |
| 46 |  |  | 1 | Урок соревнование | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 47 |  |  | 1 | Лазание по канату в два приема Развитие скоростно-силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения |  |
| 48 |  |  | 1 | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения совершенствование техники | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату |  |
| 49 |  |  | 1 | Урок соревнование | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 50 |  |  | 1 | Подвижные игры освоение осн.элементов | ОРУ с предметами. Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. |  |
| 51 |  |  | 1 | Подвижные игры освоение осн.элементов | ОРУ с предметами. Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. |  |
| 52 |  |  | 1 | Урок соревнование | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 53 |  |  | 1 | Лыжные хода. Обучение технике. | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой |  |
| 54 |  |  | 1 | Попеременный двушажный ход (с) | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1км |  |
| 55 |  |  | 1 | Урок соревнование | Совершенствование техники лыжных ходов на дл. Дист. |  |
| 56 |  |  | 1 | Одновременный двушажный ход(с) | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км |  |
| 57 |  |  | 1 | Переход с одного хода на другой(с) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.  |  |
| 58 |  |  | 1 | Урок соревнование | Игры и соревнования с элементами лыжных гонок. |  |
| 59 |  |  | 1 | Одновременный одношажный ход (с) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе.  |  |
| 60 |  |  | 1 | Одновременный бесшажный ход(с) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе |  |
| 51 |  |  |  | Урок соревнование | Игры и соревнования с элементами лыжных гонок. |  |
| 62 |  |  |  | Преодоление контр уклонов(с) | Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов |  |
| 63 |  |  | 1 | Попеременный четырехшажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе. |  |
| 64 |  |  | 1 | Урок соревнование | Игры и соревнования с элементами лыжных гонок. |  |
| 65 |  |  | 1 | Прохождение дистанции 2 -3 км. (с) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов. |  |
| 66 |  |  | 1 | Попеременный четырехшажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе. |  |
| 67 |  |  | 1 | Урок соревнование | Игры и соревнования с элементами лыжных гонок. |  |
| 68 |  |  | 1 | Преодоление контр уклонов |  Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов |  |
| 69 |  |  | 1 | Преодоление контр уклонов | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 4км со сменой ходов |  |
| 70 |  |  | 1 | Урок соревнование | Игры и соревнования с элементами лыжных гонок. Эстафеты. |  |
| 71 |  |  | 1 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости |  |
| 72 |  |  | 1 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости |  |
| 73 |  |  | 1 | Урок соревнование | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости |  |
| 74 |  |  | 1 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости |  |
| 75 |  |  | 1 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости |  |
| 76 |  |  | 1 | Урок соревнование | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости |  |
| 77 |  |  | 1 | Нижняя прямая подача | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 78 |  |  | 1 | Нижняя прямая подача | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 79 |  |  | 1 | Урок соревнование | Игра в волейбол. |  |
| 80 |  |  | 1 | Верхняя прямая подача | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 81 |  |  | 1 | Нападающий удар при встречных передачах. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 82 |  |  | 1 | Урок соревнование | Игра в волейбол. |  |
| 83 |  |  | 1 | Нападающий удар с/и | Охрана труда при занятии спортивными играми.Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 84 |  |  | 1 | Прыжки в высоту способом «перешагивания»обучение технике л/а | Охрана труда при занятии легкой атлетикой.Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 85 |  |  | 1 | Прыжки в высоту –совершенствование техники выполнения.л/а |  Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.  |  |
| 86 |  |  | 1 | Урок соревнование л/а | Эстафеты и соревнования с элементами лёгкой атлетики и подвижных игр. |  |
| 87 |  |  | 1 | Прыжки в высоту совершенствование техники.Метание малого мячаобучение техникел/а | Комплекс ОРУ с предметами. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 88 |  |  | 1 | Урок соревнование л/а | Эстафеты и соревнования с элементами лёгкой атлетики и подвижных игр. |  |
| 89 |  |  | 1 | Прыжки в высоту.Метание малого мячасовершенствование техники.л/а |  Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. |  |
| 90 |  |  | 1 | Прыжки в высоту.Метание малого мячасовершенствование техники.л/а |  Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. |  |
| 91 |  |  | 1 | Урок соревнование л/а | Эстафеты и соревнования с элементами лёгкой атлетики и подвижных игр. |  |
| 92 |  |  | 1 | Нижняя прямая подача обучение технике с/и | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках |  |
| 93 |  |  | 1 | Передача мяча сверху обучение технике с/и | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 94 |  |  | 1 | Урок соревнование с/и | Спортивные игры. |  |
| 95 |  |  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку.совершенствование техники.с/и | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 96 |  |  | 1 | Нижней прямой подачи обучение технике с/и | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 97 |  | 34 | 1 | Урок соревнование с/и | Спортивные игры. |  |
| 98 |  |  | 1 | Прием мяча снизу обучение технике с/и | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 99 |  |  | 1 | Учебная игра совершенствование техники.с/и  | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 100 |  |  | 1 | Урок соревнование с/и | Спортивные игры. |  |
| 101 |  |  | 1 | Бег 60 метров Метание малого мяча на дальность совершенствование техники.л/а | Охрана труда при занятии легкой атлетикой.Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качествПрыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта |  |
| 102 |  |  | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» совершенствование техники.л/а | Прыжок в длину на результат.Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 2 минут. |  |

**Тематическое планирование с определением видов учебной деятельности обучающихся по физической культуре 9 класс (99ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата** | **Кол-во часов** | **Содержание программного материала** | **Характеристика деятельности учащихся** |  |
| **по плану** | **факт** | **Реализация электронного обучения**  |
|  |  |  |  |
| 1 |  |  | 1 | Обучение технике спринтерского бега. Низкий старт.л/а. История физической культуры. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Инструктаж по ТБ |  |
| 2 |  |  |  | *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний* **8—9 классы**Опорно-двигательный аппарат и мы­шечная система, их роль в осущест­влении двигательных актов. Правиль­ная осанка как один из основных по­казателей физического развития человека. Основные средства форми­рования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции |  |
| 3 |  |  |  | *Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма* |  Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма |  |
| 4 |  |  |  | *Психические процессы в обучении двигательным действиям* **8—9 классы**Психологические предпосылки овла­дения движениями. Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |  |
| 5 |  |  |  | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность* **8—9 классы**Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности |  |
| 6 |  |  | 1 | Совершенствование техники. Спринтерский бегБег 30 метровл/а | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег.  |  |
| 7 |  |  | 1 | Урок соревнование, эстафетный бегл/а | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. |  |
| 8 |  |  | 1 | Л./а. Бег 60 метров Спринтерский бег на результат | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |
| 9 |  |  | 1 | Прыжокв длину с разбега; метание малого мяча.л/а Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |
| 10 |  |  | 1 | Урок соревнование | Эстафеты с элементами л.а. Народные игры. |  |
| 11 |  |  | 1 | Метание малого Мяча л/а Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта |  |
| 12 |  |  | 1 | Прыжокв длину с разбегал/а | Прыжок в длину на результат.Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 13 |  |  | 1 | Урок соревнование | Учебная игра в баскетбол. Отработка техники. |  |
| 14 |  |  | 1 | Бег на средние дистанции л/а | Бег 1000 м (мальчики) и 1000 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта |  |
| 15 |  |  | 1 |  Позиционное нападение со сменой мест л/а | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола |  |
| 16 |  |  | 1 | Урок соревнование | Учебная игра в мини-футбол Отработка техники. |  |
| 17 |  |  | 1 |  Позиционное нападение со сменой мест  | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила мини-футбола |  |
| 18 |  |  | 1 | Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила мини-футбола |  |
| 19 |  |  | 1 | Урок соревнование | Учебная игра в мини-футбол. Отработка техники. |  |
| 20 |  |  | 1 | Личная защита в игровых взаимодействиях(с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Бросок двумя руками из-за головы в прыжке. Штрафной удар. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила мини-футбол  |  |
| 21 |  |  | 1 | Бросок двумя руками из-за головы , контроль освоения техники. (с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками из-за головы . Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила мини-футбола |  |
| 22 |  |  | 1 | Урок соревнование | Учебная игра в мини-футбол. Отработка тактики в игре. |  |
| 23 |  |  | 1 | Штрафной удар- совершенствование техники выполнения приёма. (с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Штрафной удар. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра |  |
| 24 |  |  | 1 | Штрафной удар- совершенствование техники выполнения приёма (с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Штрафной удар. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра |  |
| 25 |  |  | 1 | Урок соревнование | Учебная игра в мини-футбол. Отработка тактики в игре. |  |
| 26 |  |  | 1 | Позиционное нападение (с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Штрафной удар. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра |  |
| 27 |  |  | 1 | Личная защита 4х4, 5х5 на одни ворота (с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Штрафной удар. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра |  |
| 28 |  |  | 1 | Урок соревнование | Учебная игра в мини-футбол. Отработка тактики в игре. |  |
| 29 |  |  | 1 | Учебно – тренеровочная игра 3х3,4х4.(с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Штрафной удар. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра |  |
| 30 |  |  | 1 | Учебная игра 5х5 Позиционное нападение и личная защита(с/и) | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и ударов. Штрафной удар. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра |  |
| 31 |  |  | 1 | Урок соревнование Учебная игра (с/и) | Учебная игра в мини-футбол. Отработка тактики в игре. |  |
| 32 |  |  | 1 | АкробатикаКувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. | Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка. |  |
| 33 |  |  | 1 | АкробатикаКувырки вперед и назад слитно совершенствование техники | Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка. |  |
| 34 |  |  | 1 | Урок соревнование Эстафеты с элементами акробатики игимнастики, | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 35 |  |  | 1 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики).Равновесие на одной ноге (девочки) освоение и совершенствование техники. | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчикиРавновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  |  |
| 36 |  |  | 1 | Из упора присев силой стойка на руках и голове.Равновесие на одной выпад вперед, совершенствование умений | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |
| 37 |  |  | 1 | Урок соревнование Эстафеты подвижные игры | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 38 |  |  | 1 | Акробатические элементы | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |
| 39 |  |  | 1 | Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  |  |
| 40 |  |  | 1 | Урок соревнование | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 41 |  |  | 1 | Размахивание и соскок на месте Развитие силовых и координационных способностей. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям |  |
| 42 |  |  | 1 | Подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики.Поднятие ног в висе: девочки  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |  |
| 43 |  |  | 1 | Урок соревнование | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 44 |  |  | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Упражнения с предметами, совершенствование техники | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  |  |
| 45 |  |  | 1 | Прикладные упражнения. Совершенствование техники | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.. Прикладные упражнения. |  |
| 46 |  |  | 1 | Урок соревнование | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 47 |  |  | 1 | Лазание по канату в два приема Развитие скоростно-силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения |  |
| 48 |  |  | 1 | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения совершенствование техники | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения.  |  |
| 49 |  |  | 1 | Урок соревнование | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 50 |  |  | 1 | Подвижные игры освоение осн.элементов | ОРУ с предметами. Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. |  |
| 51 |  |  | 1 | Подвижные игры освоение осн.элементов | ОРУ с предметами. Упражнения для развитее силовых способностей и силовой выносливости. |  |
| 52 |  |  | 1 | Урок соревнование | Эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, подвижные игры. |  |
| 53 |  |  | 1 | Лыжные хода. Обучение технике. | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой |  |
| 54 |  |  | 1 | Попеременный двушажный ход (с) | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1км |  |
| 55 |  |  | 1 | Урок соревнование | Совершенствование техники лыжных ходов на дл. Дист. |  |
| 56 |  |  | 1 | Одновременный двушажный ход(с) | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км |  |
| 57 |  |  | 1 | Переход с одного хода на другой(с) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.  |  |
| 58 |  |  | 1 | Урок соревнование | Игры и соревнования с элементами лыжных гонок. |  |
| 59 |  |  | 1 | Одновременный одношажный ход (с) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе.  |  |
| 60 |  |  | 1 | Одновременный бесшажный ход(с) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе |  |
| 51 |  |  |  | Урок соревнование | Игры и соревнования с элементами лыжных гонок. |  |
| 62 |  |  |  | Преодоление контр уклонов(с) | Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов |  |
| 63 |  |  | 1 | Попеременный четырехшажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе. |  |
| 64 |  |  | 1 | Урок соревнование | Игры и соревнования с элементами лыжных гонок. |  |
| 65 |  |  | 1 | Прохождение дистанции 2 -3 км. (с) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов. |  |
| 66 |  |  | 1 | Попеременный четырехшажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе. |  |
| 67 |  |  | 1 | Урок соревнование | Игры и соревнования с элементами лыжных гонок. |  |
| 68 |  |  | 1 | Преодоление контр уклонов |  Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов |  |
| 69 |  |  | 1 | Преодоление контр уклонов | Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 4км со сменой ходов |  |
| 70 |  |  | 1 | Урок соревнование | Игры и соревнования с элементами лыжных гонок. Эстафеты. |  |
| 71 |  |  | 1 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости |  |
| 72 |  |  | 1 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости |  |
| 73 |  |  | 1 | Урок соревнование | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости |  |
| 74 |  |  | 1 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости |  |
| 75 |  |  | 1 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости |  |
| 76 |  |  | 1 | Урок соревнование | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости |  |
| 77 |  |  | 1 | Нижняя прямая подача | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 78 |  |  | 1 | Нижняя прямая подача | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 79 |  |  | 1 | Урок соревнование | Игра в волейбол. |  |
| 80 |  |  | 1 | Верхняя прямая подача | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |
| 81 |  |  | 1 | Нападающий удар при встречных передачах. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 82 |  |  | 1 | Урок соревнование | Игра в волейбол. |  |
| 83 |  |  | 1 | Нападающий удар с/и | Охрана труда при занятии спортивными играми.Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 84 |  |  | 1 | Прыжки в высоту способом «перешагивания»обучение технике л/а | Охрана труда при занятии легкой атлетикой.Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 85 |  |  | 1 | Прыжки в высоту –совершенствование техники выполнения.л/а |  Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.  |  |
| 86 |  |  | 1 | Урок соревнование л/а | Эстафеты и соревнования с элементами лёгкой атлетики и подвижных игр. |  |
| 87 |  |  | 1 | Прыжки в высоту совершенствование техники.Метание малого мячаобучение техникел/а | Комплекс ОРУ с предметами. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 88 |  |  | 1 | Урок соревнование л/а | Эстафеты и соревнования с элементами лёгкой атлетики и подвижных игр. |  |
| 89 |  |  | 1 | Прыжки в высоту.Метание малого мячасовершенствование техники.л/а |  Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. |  |
| 90 |  |  | 1 | Прыжки в высоту.Метание малого мячасовершенствование техники.л/а |  Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. |  |
| 91 |  |  | 1 | Урок соревнование л/а | Эстафеты и соревнования с элементами лёгкой атлетики и подвижных игр. |  |
| 92 |  |  | 1 | Нижняя прямая подача обучение технике с/и | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках |  |
| 93 |  |  | 1 | Передача мяча сверху обучение технике с/и | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 94 |  |  | 1 | Урок соревнование с/и | Спортивные игры. |  |
| 95 |  |  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку.совершенствование техники.с/и | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 96 |  |  | 1 | Нижней прямой подачи обучение технике с/и | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 97 |  | 34 | 1 | Урок соревнование с/и | Спортивные игры. |  |
| 98 |  |  | 1 | Прием мяча снизу обучение технике с/и | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |
| 99 |  |  | 1 | Учебная игра совершенствование техники.с/и  | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |  |

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

**Основная литература**

Основной учебник Лях В. И., Виленский М. Я. «Физическая культура 5 – 9 классы», издательство «Просвещение» 2013 г.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха, М. Я. Виленского., 5 – 9 классы 2013 г.

**Дополнительная литература**

1. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр: методические рекомендации для учителей физической культуры/ Сост. А. А. Никифоров; БелРИПКППС – Белгород: БелРИПКППС, 2008. – 52

**Спортивный инвентарь:**

- мячи баскетбольные,

- мячи волейбольные,

- мячи резиновые большие,

- кегли,

- гимнастические палки,

- маты,

- скамейки,

- мостик и козел гимнастические,

- обручи,

- скакалки.

- разновысокие перекладины,

- полоса препятствий,

- лыжи