**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**лицей г. Зернограда**

«Утверждаю»

Директор МБОУ лицей г.Зернограда

Приказ от 31.08.2020 № 170

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Каракулькина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования (класс): основное общее образование (8Бкласс)

Количество часов: 100 ч.

Учитель: Петелин Владимир Анатольевич

Программа разработана на основе:

1. Примерной программы и авторской программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014)
2. УМК: Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2019.

**Личностными результатами освоения учебного предмета «физической культуре» в основной школе являются:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Сформировать ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4.Формировать целость мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

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

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметными результатами освоения учебного предмета «физической культуре» в основной школе являются:**

**Перечень ключевых межпредметных понятий:**

Абсолютное, абстрактное, адекватность, адаптация, актуальный, алгоритм, анализ, аргументация, вероятность, взаимодействие, всеобщее, вторичное, действие, достоверность, закономерность, истина, категория, классификация, контроль, логика, метод, образ, объект, принцип, прогресс, процесс, развитие, синтез, система, следствие, структура, субъект, сила, теория, умозаключение, факт, цель.

**Универсальные учебные действия**

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия | Обучающийся сможет: |
| **Регулятивные УУД** |  |
| Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | * анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; * идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; * выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; * ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; * формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; * обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. |
| Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | * определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; * обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; * определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; * выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); * выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; * составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); * определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранен; * планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. |
| 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. | * определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; * систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; * отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; * оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; * находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; * работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; * сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. |
| Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | * определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; * анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; * свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; * оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; * обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; * фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. |
| Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. | * наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; * соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; * принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; * самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; * ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; * демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). |
| **Познавательные УУД** |  |
| Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | * самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; * вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; * объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); * выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; * делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными. |
| Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. | * обозначать символом и знаком предмет и/или явление; * определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; * создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; * строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; * создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией; * преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; * переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; * строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; |
| Смысловое чтение. | * находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); * ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; * устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; * резюмировать главную идею текста; * критически оценивать содержание и форму текста. |
| Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. | * определять свое отношение к природной среде; * анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; * проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; * прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; * распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; |
| Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. | * определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; * осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; * формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; * соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. |
| **Коммуникативные УУД** |  |
| Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. | * определять возможные роли в совместной деятельности; * играть определенную роль в совместной деятельности; * принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; * определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; * строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; * корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); * критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; * предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; * выделять общую точку зрения в дискуссии; * договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; * организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); * устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога. |
| Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. | * определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; * отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); * представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; * соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; * высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; * принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; * использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; * использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; * делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. |
| Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). | * целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; * выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; * выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; * использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.; * использовать информацию с учетом этических и правовых норм; * создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности. |

**Предметные результаты**

Обучающиеся научатся:

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

Обучающиеся получат возможность научиться:

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

**Содержание учебного предмета**

**Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально – психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**Приёмы закаливания.**

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

**Подвижные игры.**

***Волейбол.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкоатлетические упражнения.**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование 8 Б класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Дата урока** | | **Тема урока** |
| **по плану** | **по факту** |
| **Легкая атлетика (11 ч)**  ***Спринтерский бег, эстафетный бег – 5 часов.*** | | | |
| 1 | 03.09.19 |  | Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. |
| 2 | 04.09.19 |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. |
| 3 | 07.09.19 |  | Высокий старт. Бег 30 м. Эстафетный бег. |
| 4 | 10.09.19 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег. Челночный бег. |
| 5 | 11.09.19 |  | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. |
| ***Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)*** | | | |
| 6 | 14.09.19 |  | Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча. |
| 7 | 17.09.19 |  | Техника метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. |
| 8 | 18.09.19 |  | Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. |
| 9 | 21.09.19 |  | Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча. |
| ***Бег на средние дистанции (2 ч)*** | | | |
| 10 | 24.09.19 |  | Техника бега на средние дистанции. |
| 11 | 25.09.19 |  | Техника бега на средние дистанции. |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)**  ***Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)*** | | | |
| 12 | 28.09.19 |  | Длительный бег.Преодоление препятствий. |
| 13 | 01.10.19 |  | Длительный бег.Преодоление препятствий. |
| 14 | 02.10.19 |  | Преодоление препятствий. Игра «Лапта». |
| 15 | 05.10.19 |  | Преодоление препятствий. Игра «Лапта». |
| 16 | 08.10.19 |  | Преодоление препятствий. Игра «Лапта». |
| 17 | 09.10.19 |  | Преодоление препятствий. Игра «Лапта». |
| 18 | 12.10.19 |  | Развитие выносливости. Игра «Лапта». |
| 19 | 15.10.19 |  | Развитие выносливости. Игра «Лапта». |
| 20 | 16.10.19 |  | Развитие выносливости. Бег 3000м. |
| **Гимнастика (18 ч)**  ***Висы. Строевые упражнения (6 ч)*** | | | |
| 21 | 19.10.19 |  | Инструктаж по Т.Б.Строевые упражнения. |
| 22 | 22.10.19 |  | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. |
| 23 | 23.10.19 |  | Упражнения на перекладине. Развитие силы. |
| 24 | 05.11.19 |  | Упражнения на перекладине. ОРУ с гимнастической палкой. |
| 25 | 06.11.19 |  | Упражнения на перекладине. ОРУ с гимнастической палкой. |
| 26 | 09.11.19 |  | Упражнения в висе. Подтягивание на перекладине. |
| ***Опорный прыжок (6 ч)*** | | | |
| 27 | 12.11.19 |  | Техника выполнения опорных прыжков. |
| 28 | 13.11.19 |  | Опорные прыжки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 29 | 16.11.19 |  | Опорные прыжки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 30 | 19.11.19 |  | Опорные прыжки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 31 | 20.11.19 |  | Опорные прыжки. Строевые упражнения. |
| 32 | 23.11.19 |  | Опорные прыжки. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| ***Акробатика. Лазание (6 ч)*** | | | |
| 33 | 26.11.19 |  | Акробатические упражнения. ОРУ со скакалкой. |
| 34 | 27.11.19 |  | Акробатические упражнения. Лазание по канату. |
| 35 | 30.11.19 |  | Акробатические упражнения. Лазание по канату. |
| 36 | 03.12.19 |  | Акробатические упражнения. Лазание по канату. |
| 37 | 04.12.19 |  | Лазание по канату. Развитие силовых возможностей. |
| 38 | 07.12.19 |  | Выполнение акробатической комбинации. Лазание по канату. |
| **Спортивные игры (44 ч) *Волейбол (18 ч )*** | | | |
| 39 | 10.12.19 |  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. |
| 40 | 11.12.19 |  | Стойки и передвижения игрока. |
| 41 | 14.12.19 |  | Стойки и передвижения игрока. |
| 42 | 17.12.19 |  | Техника передач мяча двумя руками сверху. Приём мяча снизу |
| 43 | 18.12.19 |  | Техника передач мяча двумя руками сверху. Приём мяча снизу |
| 44 | 21.12.19 |  | Техника передач мяча двумя руками сверху. Приём мяча снизу |
| 45 | 24.12.19 |  | Передачи мяча в парах через сетку. Приём мяча. |
| 46 | 25.12.19 |  | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. |
| 47 | 11.01.20 |  | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. |
| 48 | 14.01.20 |  | Нижняя прямая подача. Нападающий удар. |
| 49 | 15.01.20 |  | Нижняя прямая подача. Нападающий удар. |
| 50 | 18.01.20 |  | Нижняя прямая подача. Нападающий удар. |
| 51 | 21.01.20 |  | Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |
| 52 | 22.01.20 |  | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |
| 53 | 25.01.20 |  | Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам |
| 54 | 28.01.20 |  | Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам |
| 55 | 29.01.20 |  | Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам |
| 56 | 01.02.20 |  | Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам |
| ***Баскетбол (26 ч)*** | | | |
| 57 | 04.02.20 |  | Стойки и передвижения игрока в баскетболе. Передачи мяча |
| 58 | 05.02.20 |  | Стойки и передвижения игрока в баскетболе. Передачи мяча |
| 59 | 08.02.20 |  | Стойки и передвижения игрока в баскетболе. Передачи мяча |
| 60 | 11.02.20 |  | Стойки и передвижения игрока в баскетболе. Ведение мяча. |
| 61 | 12.02.20 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. |
| 62 | 15.02.20 |  | Техника ведения мяча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении. |
| 63 | 18.02.20 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок |
| 64 | 19.02.20 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок |
| 65 | 22.02.20 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок |
| 66 | 25.02.20 |  | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита. Учебная игра |
| 67 | 26.02.20 |  | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита. Учебная игра |
| 68 | 29.02.20 |  | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита. Учебная игра |
| 69 | 03.03.20 |  | Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |
| 70 | 04.03.20 |  | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра |
| 71 | 07.03.20 |  | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра |
| 72 | 10.03.20 |  | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра |
| 73 | 11.03.20 |  | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра |
| 74 | 14.03.20 |  | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места |
| 75 | 17.03.20 |  | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места |
| 76 | 18.03.20 |  | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места |
| 77 | 31.03.20 |  | Штрафной бросок. Учебная игра. |
| 78 | 01.04.20 |  | Штрафной бросок. Учебная игра. |
| 79 | 04.04.20 |  | Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие |
| 80 | 07.04.20 |  | координационных способностей |
| 81 | 08.04.20 |  | Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие |
| 82 | 11.04.20 |  | Штрафной бросок. Учебная игра. |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)**  ***Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)*** | | | |
| 83 | 14.04.20 |  | Кроссовый бег. Преодоление горизонтальных препятствий. |
| 84 | 15.04.20 |  | Кроссовый бег. Преодоление горизонтальных препятствий. |
| 85 | 18.04.20 |  | Кроссовый бег. Преодоление горизонтальных препятствий. |
| 86 | 21.04.20 |  | Кроссовый бег. Преодоление вертикальных препятствий. |
| 87 | 22.04.20 |  | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 88 | 25.04.20 |  | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 89 | 02.05.20 |  | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 90 | 05.05.20 |  | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 91 | 06.05.20 |  | Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 92 | 12.05.20 |  | Бег *(3000 м)*. Развитие выносливости. |
| **Легкая атлетика (13 ч) *Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)*** | | | |
| 93 | 13.05.20 |  | Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. |
| 94 | 16.05.20 |  | Бег на короткие дистанции, 30м.; 60м; челночный бег. |
| 95 | 19.05.20 |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. |
| 96 | 20.05.20 |  | Низкий старт. *(20–40 м).* Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. |
| 97 | 23.05.20 |  | Бег на результат *60 м*. Развитие скоростных качеств. |
| ***Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (8ч)*** | | | |
| 98 | 26.05.20 |  | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов |
| 99 | 27.05.20 |  | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов |
| 100 | 30.05.20 |  | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов |