

Приложение к приказу
МАОУ Сорокинской СОШ №3
от 31.08.2021 г. № 135/1-ОД

Рабочая программа по физической культуре
для 8 класса на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897;
2. федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1086 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
3. приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в редакции от 07.06.2017;
4. подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609);
5. специальная подготовка (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164):
 - футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164);
 - баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164);
 - волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164).
6. основной образовательной программой основного общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3, утвержденной приказом по школе от 08.08.2018г. №133/3-ОД (с изменениями 2021г)
7. Учебный план МАОУ СОШ №3 на 2021-2022 учебный год
8. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 8 класса

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

- знание 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 трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, сдачи норм ГТО IV ступени.
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	9,8	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	11	—
	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	23
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	10 мин	11 мин
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	12,0	15,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	14,0	17,0

Уровень физической подготовленности учащихся 14 -15лет (8 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий

		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	5.8	5,3	4.8	6,3	5,8	5,2
		5,6	5,1	4.6	6,2	6,0	5,0
Координационные	Челн. Бег 3x10м	9,3	9,0	8,3	9.8	9,4	8.7
		9,1	8.9	8,1	9.7	9,3	8,5
Скоростно-силовые	Длина с\м	155	165	175	145	155	170
		160	170	180	150	160	175
Выносливость	6-минутный бег	1050	1150	1450	850	1000	1200
		1100	1200	1500	900	1050	1250
Гибкость	Наклон вперед	4	8	12	7	11	17
		5	9	13	8	12	18
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	4	6	8			
	5	7	9				
	Подтягивание на низкой перекладине				7	14	23
					8	15	24

Содержание учебного предмета, с указанием структуры и форм организации занятий.

Данный предмет включен в обязательную часть утвержденного учебного плана на 2021-2022 учебный год МАОУ Сорокинской СОШ №3.

Количество часов, предусмотренных учебным планом - 102 часов в учебном году (3 часа в неделю).

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и

навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, фестивали ГТО, спортивные кружки).

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр

Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Темы РК на уроках физической культуры:

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	5	Личности в современном олимпийском движении
3.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
4.	17	Успехи Тюменской команды по футболу
5.	19	Победы Сорокинской команды по футболу

6.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
7.	70	Спортсмены нашего села
8.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
9.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
10.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
11.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
12.	25	Тюменские команды по волейболу
13.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
14.	93	Легкоатлеты Тюменской области
15.	96	Спортсмены нашего села

Формы и средства контроля (учебные нормативы для учащихся 8 класса)

Текущий и итоговый. Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	5.6	5,4	4.6	6,0	5,4	5,0
Бег 60м	10.6	10,2	9.6	11,0	10,4	9.8
Челночный бег 3x10м	8.8	8.6	8,2	9.6	9,2	8,5
Кросс 1000м	5,20	5,00	4,40	5,50	5,30	5,00
Кросс 2000м	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места	160	170	180	150	160	170
Прыжки в длину с разбега	280	290	300	240	250	260
Метание малого мяча на дальность	27	32	39	21	24	29
Вис на согнутых руках	14	23	31	11	19	27
Подтягивание в висе	5	7	9	7	14	23
Сгибание-разгибание рук	15	23	29	10	13	16
Наклон вперёд из положения стоя	4	9	13	5	11	17
Поднимание туловища за 30 секунд	18	24	29	16	21	26

Материал программы состоит из следующих разделов:

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
- **Современное представление о физической культуре**
- Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». *Подготовка к выполнению нормативов ГТО.*
- **Физическая культура человека**
- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**
- - Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой**

- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе).(в редакции приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 г. № 609).

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тема, количество часов	Содержание программного материала	Личностные, метапредметные результаты освоения конкретного раздела	Форма организации учебной деятельности
<p>На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.</p>	<p>«История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической</p>	<p>Личностные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам; владеть знаниями по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; Метапредметные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей</p>	<p>знать по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p>

	<p>культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.</p>	<p>познавательной деятельности;</p> <p>уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Предметные:</p> <p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности-человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p>	
<p>"Готов к труду и обороне" (ГТО). не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.</p>	<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</p>	<p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Знать ступени ГТО</p> <p>Выполнение видов испытаний</p>

		<p>Предметные: 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.</p> <p>Метапредметные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.</p> <p>Предметные:</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p>	
"Легкая атлетика" 26 часа	<p>Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега.</p> <p>Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой.</p>	<p>Личностные:</p> <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).</p> <p>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</p>

	<p>Марш-бросок (<i>мальчики</i> — до 5 км, <i>девочки</i> — до 3 км)</p>	<p>владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>уметь 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;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; уметь работать индивидуально и в группе:</p> <p>находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные:</p> <p>Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>в метаниях на дальность и на меткость: метание мяча весом 150грамм. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p>
<p>"Лыжная подготовка" 16 часов</p>	<p>Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.</p>	<p>Личностные:</p> <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время</p>	<p>Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов</p>

	<p>Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные:</p>	<p>передвижения.</p>
--	---	--	----------------------

<p>" Гимнастика с основами акробатики " 13 часов</p>	<p>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (<i>юноши</i>). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (<i>девушки</i>).</p> <p>Передвижение по гимнастическому бревну (<i>девушки</i>): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные: 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;</p> <p>определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества</p> <p>Предметные:</p>	<p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений</p>

		<p>Уметь находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p>	
«Спортивные игры» 47 часов	<p>Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по</p>	<p><i>Метапредметные:</i> технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности; видят ошибку и исправляют ее по указанию учителя, сохраняют заданную задачу; владеют формами познавательной и личностной рефлексии; управляют эмоциями при общении со сверстниками и учителем, проявляют сдержанность, рассудительность, готовность слушать собеседника.</p> <p><i>Личностные:</i> понимают причины успеха неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>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;</p> <p>владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>овладеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта</p>

	<p>правилам Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	<p>соревновательной деятельности; Предметные: уметь организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; - уметь организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p>	
--	---	---	--

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент
1	Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт.	Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье

2		Стартовый разгон. Бег с ускорением. . Бег 30 на результат.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
3		Стартовый разгон. Бег с ускорением. . Бег 30 на результат.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
4		Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
5		Бег на результат 60 м.	
6		Бег на результат 60 м. (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
7		Эстафетный бег	
8		Челночный бег	Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного
9		Прыжок с 9-11 шагов разбега - на	

		результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	здоровья
10		Прыжок с 9-11 шагов разбега - на результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
11		Метание мяча с места на дальность	
12		Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки	
13	Кроссовая подготовка 4 часа	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег мальчики (15мин), девочки (10мин).	
14		Равномерный бег(15 мин). Чередование бега с	

		ходьбой.	
15		Равномерный бег мальчики (16мин), девочки (11мин). Смешанно е передвижение.	
16		История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий мальчики (17мин), девочки (13мин). Равномерный бег	
17	Футбол 5часов	Инструктаж по Т.Б.История футбола.	Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека
18		Стойки игрока.	
19		Ведение мяча по прямой	
20		удары по воротам	
21		удары по воротам	
22	Спорт игры: волейбол 22час	Инструктаж по Т.Б. История волейбола Передача мяча сверху двумя руками	

23		Передача мяча сверху двумя руками	
24		Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	
25		Нижняя прямая подача	
26		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	
27		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	
28		Нижняя прямая подача	Формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «социальное
29		Нижняя прямая подача	
30		Нападающий удар после подбрасывания партнером	
31		Нападающий удар после подбрасывания партнером	
32		Игра по упрощенным правилам	
33		Комбинации из освоенных элементов техники	

		перемещений и владения мячом.	партнерство»,
34		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
35		Ловля и передача мяча	
36		прием - передача -удар	
37		прием - передача -удар	
38		Тактика свободного нападения	
39		Тактика свободного нападения	формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о
40		Прием мяча снизу	

41		Прием мяча снизу	семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни
42		Прием мяча снизу	
43		Прием мяча снизу	
44	лыжная подготовка 16 часов	Попеременный двухшажный ход. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине
45		Лыжный ход- скользящий шаг.	
46		Лыжный ход- скользящий шаг.	
47		Одновременный двухшажный	
48		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. .(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
49		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. .(Подготовка к выполнению нормативов	

		ГТО).	
50		Переход с одного хода на другой	
51		Коньковый ход без палок	
52		Спуск в основной стойке	
53		Подъём в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход.	
54		Одновременный одношажный ход	развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в правопорядке, общественном согласии и межкультурном взаимодействии
55		Повороты переступанием. Поворот на месте с махом.	
56		Преодоление уклонов	
57		Спуски и подъемы	
58		Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
59		Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.(Подготовка к	

		выполнению нормативов ГТО).	
60	Гимнастика 13 часов	Инструктаж по Т/б .Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	
61		Висы и упоры. Упражнения на равновесие.	
62		Строевые упражнения	
63		ОРУ на развитие гибкости	
64		Подтягивание в висе. .(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
65		Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.	
66		Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках	
67		Стойка на голове с согнутыми ногами(м),"мост" из	

		положения стоя(д).	
68		Кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату .Стойка на лопатках перекатом назад.	
69		Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	
70		Опорный прыжок способом «согнув ноги»	развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье
71		Опорные прыжки	
72		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий	
73	Спортивные игры: Баскетбол 16 часов	Т.Б. на уроках спортивных игр б/б. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	
74		Ловля и передача двумя руками от груди. Причины возникновения травм и	

		повреждений при занятиях физической культурой и спорта.	
75		Бросок мяча в движении двумя руками от головы	
76		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	
77		Позиционное нападение с изменением позиций	
78		Позиционное нападение с изменением позиций	
79		Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	
80		Изучение перехват мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	
81		Изучение перехват мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на	

		месте в парах с шагом.	
82		Быстрый прорыв (2 x 1).	
83		Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	
84		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	
85		Позиционное нападение ч/з скрестный выход	
86		Броски мяча по кольцу	
87		Штрафной бросок.	
88		Взаимодействие двух игроков через заслон.	
89		Бег 2000, 3000 метров (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
90	Легкая атлетика 7 часов	Эстафетный бег	формирование у обучающихся ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность
91		Бег 30 метров.(Подготовка к выполнению нормативов	

		ГТО).	жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.)
92		Бег на результат 60 метров.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
93		Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние (ГТО).	
94		Прыжки в высоту- на результат.	
95		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	
96		Равномерный бег девочки (14 мин), мальчики (19 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных.	
97	Кроссовая подготовка 6 часов	Равномерный бег девочки (15мин),	

		мальчики (20 мин). Бег по разному грунту.	
98		Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин).. Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма.	
99		Бег с преодолением вертикальных препятствий	
100		Бег с преодолением вертикальных препятствий	
101		Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту.	
102		Бег с преодолением вертикальных препятствий	

Календарно- тематическое планирование

Наименование раздела	Цели раздела	Знать/понимать	Уметь	Тема уроков	Номер урока	Цель урока	Ход урока	Домашнее задание
Легкая атлетика 12 часов	Совершенствование жизненно важных двигательных действий умений и навыков, развитие основных двигательных качеств	основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Технику безопасности.	пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Техника безопасности. Совершенствовать технику спринтерского бега с низкого высокого старта. Развить скоростные способности	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м на результат. (<i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i>).	2	Техника безопасности. Совершенствовать технику спринтерского бега с низкого высокого старта. Развить скоростные способности	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения

		Технику приема и передач эстафетной палочки Технику приема и передач эстафетной палочки	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 на результат. (<i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i>).	3	Развитие скоростных и координационных качеств. Высокий старт (до 20-40м), Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь пробегать с максимальной скоростью	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат (<i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i>).	4	Развитие скоростных и координационных качеств. Высокий старт (до 20-40м), Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения

			Уметь пробегать 60м.с низкого старта	Бег на результат 60 м.	5	Высокий старт (до 20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 е.; «3»- 10,9 с.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь пробегать 60м.с низкого старта	Бег на результат 60 м. (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	6	Развитие скоростных и координационных качеств. Высокий старт (до 20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 е.; «3»- 10,9 с.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения

			Уметь: бегать с максимальной скоростью	Эстафетный бег	7	Развитие скоростных и координационных качеств. Высокий старт (до 20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
		технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов	прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	Челночный бег	8	Развитие скоростных и координационных качеств. Высокий старт (до 20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
		13-15 беговых шагов	прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжок с 9-11 шагов разбега - на результат (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	09.	Развитие скоростных и координационных качеств. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения

		технику выполнения метания мяча с разбега	прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжок с 9-11 шагов разбега - на результат (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	10.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отгалкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» -320 см; д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» -300 см	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
		технику метания малого мяча	метать мячи с различных положений на дальность и в цель дальность	Метание мяча с места на дальность	11	Развитие скоростных и координационных качеств. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
		технику метания малого мяча	метать мячи с различных положений на дальность и в цель дальность	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Первая помощь при травмах. Соблюден	12	Развитие скоростных и координационных качеств. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения

				ие правил безопасности, страховки и разминки				
Кроссовая подготовка 4 часа			Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин).	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег мальчики (15мин), девочки (10мин).	13	Развитие скоростных и координационных качеств. Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин).	Равномерный бег(15 мин). Чередование бега с ходьбой.	14	Развитие скоростных и координационных качеств. Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин).	Равномерный бег мальчики (16мин), девочки (11мин). Смешанное	15	Развитие скоростных и координационных качеств. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения

				передвижение.				
			Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин).	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий мальчики (17мин), девочки (13мин). Равномерный бег	16	Развитие скоростных и координационных качеств. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения .ОРУ. Развитие выносливости.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
Футбол 5 часов	Воспитание нравственных и волевых качеств.	Терминология футбола. Влияние игровых упражнений		Инструктаж по Т.Б.История футбола.	17	История футбола. Основные комбинации и функции игроков. Судейство.	Объяснение нового материала	повторить историю футбола

		ий на развитие координационных способностей. Правила игры футбол.	: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойки игрока.	18	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз
		Техника безопасности игры футбол.	: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Ведение мяча по прямой	19	Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз
			: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	удары по воротам	20	Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. Удары по воротам указанным способом на точность(меткость)попадания мячом в цель	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз
			: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	удары по воротам	21	Удары по воротам указанным способом на точность(меткость)попадания мячом в цель	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз

Спорт игры: волейбол 22час	Воспитан ие нравствен ных и волевых качеств.	Терминология волейбола Влияние игровых упражнений на развитие координа	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Инструктаж по Т.Б. История волейбола Передача мяча сверху двумя руками	22	История волейбола. Основные комбинации и функции игроков. Судейство.	Объяснение нового материала	повторить историю волейбола
		ционных способностей. Правила игры волейбол. Техника безопасности игры волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Передача мяча сверху двумя руками	23	Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. История волейбола. Основные комбинации и функции игроков. Судейство.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
				Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	24	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти

				Нижняя прямая подача	25	Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на укрепление кисти
			Уметь применять в игре тактические действия	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	26	Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на укрепление кисти
			Уметь применять в игре тактические действия	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнения на укрепление кисти

			уметь применять в игре тактические действия	Нижняя прямая подача	28	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			уметь применять в игре тактические действия	Нижняя прямая подача	29	Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			уметь применять в игре тактические действия	Нападающий удар после подбрасывания партнером	30	Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти

			уметь применять в игре тактические действия	Нападающий удар после подбрасывания партнером	31	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			уметь применять в игре тактические действия	Игра по упрощенным правилам	32	Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. Стойки и передвижения игрока. Комбинации	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			уметь применять в игре тактические действия	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	33	Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. Стойки и передвижения игрока. Комбинации	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			уметь применять в игре тактические действия	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	34	Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. Из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>).	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти

				владения мячом.				
			уметь применять в игре тактические действия	Ловля и передача мяча	35	Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. Из освоенных элементов (<i>прием - передача -удар</i>).	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			уметь применять в игре тактические действия	прием - передача - удар	36	Развить “чувство мяча”, ловкость, точность передач, координацию движений. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			уметь применять в игре тактические действия	прием - передача - удар	37	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти

			уметь применять в игре тактические действия	Тактика свободного нападения	38	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			уметь применять в игре тактические действия	Тактика свободного нападения	39	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
				Прием мяча снизу	40	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти

			уметь применять в игре тактические действия	Прием мяча снизу	41	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			уметь применять в игре тактические действия	Прием мяча снизу	42	Способствовать закреплению двигательных навыков в лыжной подготовке. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
			уметь применять в игре тактические действия	Прием мяча снизу	43	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти

лыжная подготовка 16 часов		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	выполнять попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой	44	Закрепление попеременного двухшажного хода. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию техники передвижения на лыжах
		Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами. технику попеременного двухшажного хода.	выполнять попеременный двухшажный ход.	Лыжный ход-скользящий шаг.	45	Способствовать закреплению двигательных навыков в лыжной подготовке. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию техники передвижения на лыжах
			выполнять попеременный двухшажный ход.	Лыжный ход-скользящий шаг.	46	Способствовать закреплению двигательных навыков в лыжной подготовке. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию техники передвижения

						рук. Работа ног. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке		ение на лыжах
			выполнять попеременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный	47	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах
			выполнять попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции и до 2 км. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	48	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах

			Передвигаться на лыжах	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	49	Способствовать закреплению двигательных навыков в лыжной подготовке. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию передвижения на лыжах
			Передвигаться на лыжах	Переход с одного хода на другой	5	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию передвижения на лыжах
			Передвигаться на лыжах	Коньковый ход без палок	51	Способствовать закреплению двигательных навыков в лыжной подготовке. Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию передвижения на лыжах
			Уметь: Выполнять подъем скользящим шагом	Спуск в основной стойке	52	Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию передвижения

								ение на лыжах
			Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход.	53	Способствовать закреплению двигательных навыков в лыжной подготовке. 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.	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах
			Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременный одношажный ход	54	оценка техники одновременного одношажного хода	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах
			Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Повороты переступанием. Поворот на месте с махом.	55	Способствовать закреплению двигательных навыков в лыжной подготовке. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах

						в среднем темпе		
			Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Преодоление уклонов	56	Освоение небольших спусков и остановок. Повторить технику спусков и подъёмов поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах
			Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски и подъемы	57	Освоение небольших спусков и остановок .Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах
			Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Прохождение дистанции и 3км. в медленном темпе.(Подготовка к выполнению норматив	58	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Самостоятельная работа	Выполнить имитацию передвижение на лыжах

				ов ГТО).				
			Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	59	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию передвижение на лыжах
Гимнастика 13 часов	воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих	знать основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние телосложения гимнастических упражнений	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Инструктаж по Т/б. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	60	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости

	систем организма . Развитие координационных способностей.	ий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание		Висы и упоры. Упражнения на равновесие.	61	повороты в движении ,кругом .перестроение из одной колонны в две на месте и в движении	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		первой помощи при занятиях гимнастическими	Уметь: выполнять строевые приемы	Строевые упражнения	62	Формировать правильную осанку, гибкость. Повороты в движении, кругом. перестроение из одной колонны в две на месте и в движении	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	Уметь: выполнять строевые приемы	ОРУ на развитие гибкости	63	Формировать правильную осанку, гибкость. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		технику выполнения длинного кувырка через препятствие	Уметь: выполнять упражнения на развитие гибкости	Подтягивание в висе. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	64	мальчики. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей Девочки Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости

						Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей		
		технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке, пережат в стойку на лопатках	выполнять кувырок через препятствие	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутым и ногами.	65	Формировать правильную осанку, гибкость. Кувырок вперед и назад; Совершенствование пережата в стойку на лопатках	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке, пережат в стойку на лопатках	выполнять кувырок вперед и назад в группировке, пережат в стойку на лопатках	Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках	66	Учет кувырок вперед и назад; Совершенствование пережата в стойку на лопатках	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		технику выполнения «моста»	выполнять кувырок вперед и назад в группировке, пережат в стойку на лопатках	Стойка на голове с согнутым и ногами(м), «мост» из положения стоя(д).	67	Формировать правильную осанку, гибкость. Стойка на голове. «мост» из положения стоя с помощью	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости

		из положения стоя	Выполнять стойку на голове. «Мост" из положения стоя	Кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад.	68	Формировать правильную осанку, гибкость. Стойка на голове. «мост "из положения стоя с помощью	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
			Выполнять стойку на голове. «Мост" из положения стоя	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	69	Формировать правильную осанку, гибкость. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		технику выполнения опорного прыжка	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	70	Развитие ловкости, силовых способностей. Прыжки ноги врозь 120 см	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		технику выполнения опорного прыжка	Опорные прыжки	Опорные прыжки	71	Развитие ловкости, силовых способностей. Прыжки ноги врозь 120 см	Самостоятельная работа	Выполнить упражнение на развитие гибкости

			уметь подбирать комплексы упражнений	Акробатическое соединение из разученных элементов Гимнастическая полоса препятствий	72	Развивать знания и совершенствовать практические умения. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. .пресс за 30с.-учет	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
Спортивные игры: Баскетбол 16 часов	содействовать всестороннему развитию личности. Достижение этой цели обеспечивается	правила безопасности на уроках баскетбола;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Т.Б. на уроках спортивных игр б/б. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	73	Развивать знания и совершенствовать практические умения. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре
	программой, основанной на игровой деятельности, которая призвана решить		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Ловля и передача двумя руками от груди. Причины возникновения травм и поврежде	74	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Самостоятельная работа	Выполнить отжимание в упоре

	основные задачи физического воспитания школьников.			ний при занятиях физической культурой и спорта.				
		название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Бросок мяча в движении двумя руками от головы	75	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре
		название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	76	Развивать знания и совершенствовать практические умения. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре

		основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Позиционное нападение с изменением позиций	78	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
		основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Позиционное нападение с изменением позиций	79	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	80	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре

						Развитие координационных способностей		
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Изучение перехват мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	81	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Изучение перехват мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре

			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Быстрый прорыв (2 x 1).	83	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	84	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	85	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре

						способностей		
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	86	Развивать основные физические качества посредством упражнений с б/большим мячом.	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Броски мяча по кольцу	87	Развивать основные физические качества посредством упражнений с б/большим мячом.	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Штрафной бросок.	88	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре

легкая атлетика 7 часов		технику выполнения прыжка в высоту.	уметь передавать эстафетную палочку	Эстафетный бег	89	Развивать знания и совершенствовать практические умения.. Развитие координационных способностей.	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
	повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих;	технику выполнения прыжка в высоту.		Бег 2000, 3000 метров. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	90	Развитие скоростных и координационных качеств. Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Повторение пройденного материала	подтягивание
				Эстафетный бег	91	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения

			уметь передавать эстафетную палочку	Бег 30 метров.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	92	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Повторение пройденного материала	Выполнит беговые упражнения
			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, прыгать в высоту с 8-9 шагов разбега	Бег на результат 60 метров.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	93	Развитие скоростных и координационных качеств. Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Повторение пройденного материала	Выполнит беговые упражнения

			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, прыгать в высоту с 8-9 шагов разбега	Метание мяча на дальность - на результат, на заданное расстояние (ГТО).	94	Развитие скоростных и координационных качеств. Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, прыгать в высоту с 8-9 шагов разбега	Прыжки в высоту-на результат.	95	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
кроссовая подготовка 7 часов			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега	Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных.	96	Развитие скоростных и координационных качеств. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения

			Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Равномерный бег девочки (14 мин), мальчики (19 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных.	97	Развитие скоростных и координационных качеств. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Равномерный бег девочки (15 мин), мальчики (20 мин). Бег по разному грунту.	98	Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения

			Уметь пробегать по пересеченной местности в равномерном темпе	Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин).. Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма	99	Развитие скоростных и координационных качеств. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь пробегать по пересеченной местности в равномерном темпе	Бег с преодолением вертикальных препятствий	100	Развитие скоростных и координационных качеств. Бег 22 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь пробегать по пересеченной местности в равномерном темпе	Бег с преодолением вертикальных препятствий	101	Развитие скоростных и координационных качеств. Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Самостоятельная работа	Выполнить беговые упражнения

			Уметь пробегать по пересеченной местности в равномерном темпе	Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту.	102	Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
--	--	--	---	--	-----	--	----------------------------------	------------------------------