

**МБОУ «СОШ №3 с УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ» г. КОТОВСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ.**

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 8 классов**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Программа составлена** на основе нормативных документов:

- Концепция модернизации Российского образования;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Концепция содержания непрерывного образования
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
- Образовательная программа школы;
- Положение о Рабочей программе;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

**Структура рабочей программы:**

Пояснительная записка.

1. Содержание учебного материала.
2. Требования к уровню развития учащихся, оканчивающих основную школу.
3. Требования к уровню физического развития учащихся оканчивающих 7 класс;
4. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»
5. Календарно-тематическое планирование для учащихся 7 класса.

## Характеристика учебного предмета

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- 1) образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- 2) образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- 3) образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- 1) здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- 2) лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- 3) информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

## **Место в базисном и учебном плане школы**

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МО МБОУ «СОШ № 3 с УИОП» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовом занятии в неделю.

### **1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 8 классе отведено 50 часов, на вариативную часть – 18 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части распределены в спортивные игры. Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений. Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала легкая атлетика 4 часа, гимнастика 2 часа и спортивные игры 12 часов (см. Таблица 1,2).

**Распределение учебного времени на виды программного материала на год**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>96</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока 2
1.2	Легкоатлетические упражнения.	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	21
1.4	Баскетбол, волейбол	40
1.5	Спортивные игры	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>6</b>
2.1	КПД	4
2.2	ОРУ	2
	Всего часов	102

Таблица 2.

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Учебные часы</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>2</b>	Легкая атлетика	24	2-16			94-102
<b>3</b>	Баскетбол. Волейбол Футбол	40	17-24	25-26 43-44	45-64	86-93

4	Гимнастика	21		28-42		80-85
5	Игры, ОРУ	11			65-75	
6.	КПД	4				76-79
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>31</b>	<b>27</b>

## 2. Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### Знать:

- \* основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- \* особенности развития избранного вида спорта;
- \* педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- \* биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- \* физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- \* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- \* психофункциональные особенности собственного организма;
- \* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- \* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- \* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

## Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

## Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.	12	-
	Прыжок в длину с места, см.	170	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8мин 50 сек	10мин 20 сек



	Передвижение на лыжах 2 км.	16 мин30 сек	21мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с. Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в "полушпагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях по физической культуре:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **3. Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса по разделу «Основы знаний» должны

#### **Знать:**

- 1) правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- 2) влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- 3) понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- 4) приемы закаливания во все времена года;
- 5) упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- 6) основы выполнения гимнастических упражнений;
- 7) упражнения для развития физических качеств;
- 8) значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- 9) цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- 10) требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- 11) историю возникновения игры волейбол;
- 12) легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

#### **Уметь**

- 1) проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- 2) разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- 3) контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- 4) управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- 5) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- 6) пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

### **Демонстрировать:**

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица 3)

### Уровень физической подготовленности учащихся 14–15 лет (8 класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,2	6,0–5,4	5,0
		13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,3	6,2–5,5	5,0
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
		13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
3	Прыжок в длину с места (см)	12	145	165–180	200	135	155–175	190
		13	150	170–190	205	140	160–180	200
4	6 минутный бег (м)	12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
		13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
5	Наклон вперед из положения сидя, см	12	2	6-8	10	4	9-11	16
		13	2	5-7	9	5	10-12	18

#### 4. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. Табл. 3).

Таблица 3

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	

2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009	Д
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>	

4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К

5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч детский	Д
5.15	Рулетка измерительная	К
5.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.19	Сетка волейбольная	Д
5.20	Аптечка	Д



## Учебно-тематический план

Название раздела	Кол-во часов	Название тем	Требования к уровню подготовки выпускников по разделам		
<b>Спортивные игры:</b> баскетбол, гандбол, футбол, волейбол	<b>30ч.</b>	<b>Баскетбол</b> овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Знать	Уметь	Применять
		освоение ловли и передач мяча	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

		освоение техники ведения мяча		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника	
		овладение техникой бросков мяча	Активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.	
		освоение индивидуальной техники защиты		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке	
		закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и	Броски одной и двумя руками в прыжке	

			канонами.		
		закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Вырывание, выбивание и перехват мяча.	Активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
		освоении тактики игры		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
		овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	

		<p><b>Гандбол</b> овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия</p>	<p><i>Дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.</i> Тактика свободного нападения</p>	<p>Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.</p>
		<p>освоение ловли и передач мяча</p>		<p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину</p>	
		<p>освоение техники ведения мяча</p>	<p>Проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</p>	<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1)</p>	

	<p>овладение техникой бросков мяча</p>	<p>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p>	<p>Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)</p>	<p>Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>
	<p>освоение индивидуальной техники защиты</p>		<p>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 <i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p>	
	<p>совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p>	<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p>	

	освоение тактики игры	Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); с пассивным сопротивлением защитника; ловля катящегося мяча	
	овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника	
	<b>Футбол</b> овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	

	освоение ударов по мячу и остановок мяча		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча.</p> <p>Игра вратаря.</p>	
	освоение техники ведения мяча		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
	овладение техникой ударов по воротам		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Тактика свободного нападения</p>	
	освоение индивидуальной техники защиты		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций.</p>	
	закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		Взаимодействие вратаря с защитником	
	закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие		Взаимодействие трех игроков	

		координационных способностей			
		освоение тактики игры		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощенным правилам гандбола</p>	
		овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>	
		<p><b>Волейбол</b></p> <p>овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p>	
		освоение техники приема и передач мяча		<p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стоны средней частью подъема</p> <p><i>Дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение</i></p>	



				<p><i>развития двигательных способностей.</i></p> <p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом</p>	
		<p>овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>		<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника</p>	
		<p>развитие координационных способностей<sup>1</sup> (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель</p>	

	развитие выносливости*		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Игра вратаря</p>	
	развитие скоростных и скоростно- силовых способностей		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам</p>	
	освоение техники нижней прямой подачи		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	
	освоение техники прямого нападающего удара		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Тактика свободного нападения</p>	
	закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Позиционные нападения без изменения позиций игроков, с изменением позиций</p>	

	закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот,</p>	
	освоение тактики игры		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>	
	знания о физической культуре		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	

		овладение организаторскими умениями		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	
		самостоятельные занятия		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21ч.</b>	освоение строевых упражнений	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

		<p>освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p>		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	
		<p>освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p>	<p>Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>	<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами</p>	

освоение и совершенствование висов и упоров		Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь	
освоение прыжков		Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	
освоение акробатических упражнений	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см)	Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
развитие координационных способностей		<i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега	

			<p><i>Девочки:</i> равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувырок вперед</p>	
	<p>развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i>  Ощеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	
	<p>развитие скоростно силовых способностей</p>		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i>  Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	

	развитие гибкости		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	
	знания о физической культуре		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>	Взаимопроверка по тестам.
	овладение организаторскими умениями		<p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.</p>	



		самостоятельные занятия		Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и когнитивных способностей. Дозировка упражнений	
Легкая атлетика	29ч.	овладение техникой спринтерского бега	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.	<i>Дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.</i> Низкий старт до 30 м <i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> от 70 до 80 м до 70 м <i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Бег на результат 100 м	Уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
		овладение техникой длительного бега	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин <i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Бег на 1500 м	Владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.

		овладение техникой прыжка в длину	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега	Обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
		овладение техникой прыжка в высоту	Проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.	<i>Дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.</i> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	Владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.
		овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12—14 м) Бросок набивного мяча (юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п.	Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

		развитие выносливости		<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км</p>
		развитие скоростно-силовых способностей	<p>Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p>	<p><i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей</p> <p>владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.</p>

		развитие скоростных способностей	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	
		развитие координационных способностей		<i>Совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.</i> Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)	
		знания о физической культуре	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических	

				упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой	
		овладение организаторскими умениями		Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	
		самостоятельные занятия		Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16 ч.</b>	освоение техники лыжных ходов		Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одно- временные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	

		знания о физической культуре		Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	
Элементы единоборств	9ч.	овладение техникой приемов		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки	Страховка и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. - стойки и передвижения в стойке; -захваты рук и туловища; освобождение от захватов; -приемы борьбы;
		развитие координационных способностей		Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бсы петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	Страховка и помощь во время выполнения гимнастических упражнений

		развитие силовых способностей и силовой выносливости		Силовые упражнения и единоборства в парах	
		знания о физической культуре		Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	
		самостоятельные занятия		Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры	
		овладение организаторскими способностями		Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным	Уметь максимально проявлять физические способности

## Календарно – тематическое планирование 8 класса на 3 часа

Типы уроков:

1. Урок изучения и первичного закрепления знаний – УИПЗЗ;
2. Урок закрепления знаний и выработка умений – УЗЗВУ;
3. Урок комплексного использования знаний – УКИЗ;
4. Урок обобщения и систематизации знаний – УОСЗ
5. Урок проверки, оценки и контроля знаний – УПОКЗ.

Название разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	Виды контроля	Дата	
				по плану	фактически
<b>1 четверть</b> <b>Легкая атлетика</b> История зарождения Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях лёгкой атлетикой	<b>27ч.</b> <b>12ч.</b> 1	УИПЗЗ		1 неделя	4.09
<b>Спринтарский бег</b> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	УЗЗВУ			6.09
Низкий старт. Бег на короткие дистанции, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	1	УКИЗ			9.09



Теория: Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1	УОЗС		2 неделя	11.09
Финальное усилие. Эстафетный бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1	УКИЗ			13.09
Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	УПОКС	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3»- 9,7. Подготовительная и специальная мед группы: без учета времени		16.09
Итоги олимпийских игр 2012г. в Лондоне. Беседа с презентацией.	1	У		3 неделя	18.09
Бег на результат 2000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	УПОКС	М «5» 10.00; «4» 10.40; «3» 11.40 Д «5»11.00; «4» 12.40; «3» 13.50		20.09
Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.	1	УЗЗВУ	Техника выполнения прыжка в длину с разбега		23.09
История олимпийских игр.	1	У		4 неделя	25.09

\\Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ.	1	УПОКС	М «5»410; «4»370; «3»310 Д «5»360; «4»310; «3»260		27.09
Метание малого мяча на дальность на результат.	1	У	М «5»42; «4»37; «3»28 Д «5»27; «4»21; «3»17		30.09
<b>Элементы спортивных игр</b> История возникновения волейбола. Правила ТБ при игре в волейболе. Терминология в волейболе.	<b>15ч.</b> 1	ВУ		5 неделя	2.10
Прием и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте	1	УР	Оценка техники и передвижения игрока		4.10
Прием мяча после подачи. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	1	УР			7.10
История олимпийских игр.	1	У		6 неделя	9.10
Подача мяча. подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки..	1	УЗЗВУ			11.10
Нападающий удар. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	1	УОСЗ	Оценка техники подачи и приёма мяча.		14.10

История олимпийских игр.	1	У		7 неделя	16.10
Техника защитных действий. Групповые упражнения с подач через сетку.	1	УЗЗВУ			18.10
Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	1	УЗЗВУ			21.10
История олимпийских игр. Выступления детей.	1	у		8 неделя	23.10
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1	У	Оценка техники подачи мяча с изменением направления		25.10
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1	КУ	Оценка техники подачи и приёма мяча.		28.10
Итоговый тест за 1 четверть.	1	КУ		9 неделя	30.10
<b>2 четверть</b> <b>Гимнастика</b> Инструктаж по ТБ.	<b>21ч.</b> <b>21ч.</b> 1	У			
Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1	ВУ			

Стойка на лопатках.	1	УЗЗВУ	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках	10 неделя	
Гимнастика как основной вид олимпийских игр – викторина.	1	У			
Акробатические соединения из 2-3 элементов	1	УР			
Акробатические соединения из 4-5 элементов	1	УЗЗВУ	Бег 2 км без учета времени	11 неделя	
Беседа об олимпийских чемпионах России.	1	У			
Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	УОСЗ			
Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал.	1	УОСЗ		12 неделя	
Доклады детей по теме «Чемпионы России в спорте».	1	У			
Комбинация на перекладине	1	УПОКС	Техника выполнения висов, подтягивания в висе.		

Мост из положения «лежа» и «стоя». Переворот в упор.	1	УР		13 неделя	
Прикладное значение гимнастики – беседа.	1	У			
<i>Элементы единоборств</i> Комбинация в равновесии. Овладение техникой приемов	1	ВУ			
Упражнения на бревне. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики	1	УЗЗВУ	Техника выполнения упражнения на бревне	14 неделя	
Выдающиеся спортсмены Мира.	1	У			
Лазание по канату в два приема		УР			
Закрепление лазания по канату в два приема Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	УЗЗВУ	Техника выполнения лазания по канату	15 неделя	
Итоговый тест за 2 четверть	1	КУ			
Опорный прыжок, строевые упражнения	1	ВУ			

Опорный прыжок.	1	УЗЗВУ		16 неделя	
<b>3 четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. (теория)	<b>30 ч</b> <b>16 ч</b> 1	У			
Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	УОСЗ			
Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1	УОСЗ	Техника одновременного двухшажного хода	17 неделя	
КУ - техника бесшажного одновременного хода (теория, презентация)	1	УПОКС	Техника одновременного бесшажного хода		
Подъем елочкой на склоне 45°.  Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	УР			
Подъем елочкой на склоне 45°  Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	УЗЗВУ		18 неделя	
Лыжный спорт. Презентация.	1	У			

Торможение плугом.	1	УР	Техника торможения «плугом»		
КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1	УПОКС	Техника подъема елочкой	19 неделя	
Лыжный спорт. Участники олимпиады. Викторина.	1	У			
Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	1	ВУ			
Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1	УЗЗВУ		20 неделя	
Техника изученных ходов (теория). Тест по лыжной подготовке.	1	УПОКС			
Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1	УПОКС	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Основная группа – на время. Подготовительная и спец. группа – без учета времени		
Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	У		21 неделя	

Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1	УОСЗ			
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b> ТС и ТБ по разделу баскетбол.	<b>6 ч</b>				
	1	У			
Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1	ВУ		22 неделя	
Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1	УР			
Что ты знаешь о баскетболе? Беседа.	1	У			
КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1	УПОКС	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	23 неделя	
Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	1	УОСЗ	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа: Мальчики 110-100-85, девочки 105-95-80 подготовительная и спец. группа (техника прыжка).		
<b>Спортивные игры</b> ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	<b>8ч</b>				
	1	У			



Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	1	УР		24 неделя	
Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1	УЗЗВУ			
Подвижные игры. Тест.	1	УПОКС			
Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1	УР		25 неделя	
Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	1	УЗЗВУ			
Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	1	УОСЗ			
Подведение итогов четверти.	1	УПОКС		26 неделя	
<b>4 четверть</b> <b>Спортивные игры. Волейбол</b> ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	<b>27 ч</b> <b>10 ч</b> 1	У			
Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1	УР			

Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	УЗЗВУ		27 неделя	
Викторина по спортивным играм.	1	У			
КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	УПОКС			
Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1	УОСЗ		28 неделя	
Беседа о волейболе как олимпийском виде спорта. Презентация.	1	У			
КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи	1	УПОКС			
КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра	1	УПОКС		29 неделя	
Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра	1	УОСЗ			
<b>Легкая атлетика</b> ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту	<b>17 ч</b> 1	У			

перешагиванием.					
Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1	УЗЗВУ		30 неделя	
КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1	УПОКС	Техника выполнения прыжка в высоту		
Тест по теме.	1	УПОКС			
Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	1	УПОКС		31 неделя	
Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	ВУ			
Беседа с презентацией. Летняя олимпиада.	1	У			
Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1	УПОКС		32 неделя	

Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1	УПОКС			
Защита проектов по темам	1	У		33 неделя	
Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин	1	УПОКС	Прыжки в длину с разбега Основная группа: Мальчики: 340-300-260 Девочки: 300-260-220 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени		
Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки	1	УОСЗ			
Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1	УПОКС	М «5» 4.50; «4»5.23; «3»5.24 Д «5»5.24; «4»5.57; «3»5.58	34 неделя	
УПОКС - бег 2000 м. Подведение итогов учебного года.	1	УПОКС			

