

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»  
г. Моршанска  
Тамбовской области**

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
протокол №1  
от «26» августа 2022г

Рекомендована  
к утверждению МС  
протокол №1  
от «27» августа 2022г



Утверждена  
приказом директора  
МБОУ СОШ №3  
№ 220 «01» сентября 2022

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 8 класса  
на 2022 - 2023 учебный год**

## **Рабочая программа по физической культуре для 8 класса**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29. 12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобразования России от 06. 10. 2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29. 12. 2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (изменениями и дополнениями);
- Законом Тамбовской области от 01.10.2013 № 321-З «Об образовании в Тамбовской области» (принят Тамбовской областной Думой 27. 09. 2013 г.);
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования, рекомендованной Координационным советом при Департаменте МОиН общего образования России по вопросам организации введения ФГОС к использованию образовательными учреждениями РФ;
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ №3;
- Учебного плана МБОУ СОШ № 3 на 2022-2023 учебный год
- На основе авторской программы «Физическая культура» для обучающихся 8-9 классов под редакцией А. П. Матвеева. - М.: Просвещение, 2018;

**Цель** школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** в физическом воспитании подростков в первую очередь направлены на совершенствование приобретенных ранее и овладение новыми, в том числе сложными двигательными умениями и навыками. Их необходимо научить применять эти умения в различных жизненных ситуациях, то есть сделать их прикладными. Обучающиеся 7 классов должны уметь сознательно регулировать усилия при выполнении двигательных действий. Знания в области

физической культуры должны обеспечить безопасность при выполнении физических упражнений и соблюдение гигиенических правил во время занятий; обеспечить понимание значения физических упражнений для организма, ознакомление с основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах. Оздоровительные задачи направлены на обеспечение гармонического развития организма путем сглаживания негативных влияний, связанных с периодом полового созревания и акселерацией.

Ориентируясь на решение поставленных задач образования в области физической культуры, рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Организация учебного процесса в МБОУ СОШ № 3 строится с учетом принципов дифференциации и индивидуализации обучения, наряду с базовым содержанием реализуется обучение, ориентированное на интересы и склонности обучающихся (внедрение и реализация предпрофильное и профильное обучение).

**Данная программа способствует формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:**

- приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (в ходе уроков физической культуры, бесед, просмотра учебных фильмов, в системе внеклассных мероприятий, включая встречи с медработниками);
- участие в беседах о значении занятий физическими упражнениями, активного образа жизни, спорта, прогулок на природе для укрепления своего здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, здоровьесбережения, простейших элементов спортивной подготовки (на уроках

физической культуры, в спортивных секциях школы, при подготовке и проведении подвижных игр, туристических походов, спортивных соревнований);

- составление здоровьесберегающего режима дня и контроль его выполнения, поддержание чистоты и порядка в помещениях, соблюдение санитарно-гигиенических норм труда и отдыха;

- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться оздоровляющим влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания (в процессе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ в системе взаимодействия образовательного и медицинского учреждений);

- получение элементарных представлений о взаимосвязи, взаимозависимости здоровья физического, нравственного (душевного), психологического, психического и социально-психологического (здоровья семьи и коллектива образовательного учреждения) в ходе бесед с педагогами образовательного учреждения, медицинскими работниками, родителями (законными представителями);

- получение знаний о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, медицинскими работниками, родителями законными представителями).

Одним из основных принципов формирования модели выпускника является **реализация духовно-нравственного воспитания**. Важное значение при этом имеет фактор жизненной и профессиональной активности самого учителя, так как воспитанник фиксирует, прежде всего, то, что ярче всего проявляется в личности наставника. Поэтому необходим процесс осмысления педагогом ответственности своей социальной роли, добровольное принятие на себя важной общественной функции – воспитания духовно развитого ответственного гражданина демократического общества.

### **Результаты освоения курса**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом система оценки планируемых результатов имеет комплексный подход к оценке результатов (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

#### **Обучающиеся научатся:**

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**Регулятивные**

***Обучающиеся научатся:***

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время спортивных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

## **Познавательные**

### ***Обучающиеся научатся:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

## **Коммуникативные**

### ***Обучающиеся научатся:***

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

***Обучающиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

### **Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре (10 часов, в процессе урока, в течение всего года)**

#### **История физической культуры. (2ч)**

- Олимпийское движение в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр
- Физическая культура в современном обществе
- Организация и проведение пеших туристских походов.
- Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).(2ч)**

- **Физическое развитие человека.**
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие
- Адаптивная физическая культура
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма.
- Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

- Планирование занятий физической культурой
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.(2ч)**

- **Самонаблюдение и самоконтроль.**
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.



## **Проектная деятельность (5 часов в процессе уроков)**

1. Определение проблемы и темы проектной работы;
2. Сбор и обработка материалов;
3. Работа над продуктом проекта, продумывание формы защиты;
4. Создание описания проекта, подготовка презентации;
5. Защита проекта.

## **Физическое совершенство (102 часа)**

### **Легкая атлетика: (28)**

*Спринтерский бег:* техника низкого старта. Бег с ускорением до 80м и скоростной бег до 70м. бег на дистанцию 100м.

*Прыжки:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча в цель и на дальность:* метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели. Метание на дальность с места и с разбега в 3 – 6 шагов.

Эстафетный бег.

**Тесты:** Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок мяча /1 кг. /

*Развитие двигательных способностей:*

*Выносливость:* длительный бег до 15 – 20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба, бег с препятствиями и на местности, минутный бег.

*Скоростно-силовые способности:* прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Скоростные способности:* бег с хода 20 – 30м и 30 – 40м, бег с максимальной скоростью на 50 – 60м и 60 – 80м, подвижные игры и эстафеты с бегом.

*Координационные способности:* челночный бег, бег с изменением направления, бег с преодолением препятствий, различные виды прыжков. Подвижные игры с элементами метаний: «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Снайперы», «Точно в цель».

### **Спортивные игры (35)**

#### **Баскетбол:**

Бег с изменением направления и скорости.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Передача мяча при встречном движении.

Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.

Бросок мяча одной рукой от головы в движении.

Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Штрафной бросок.

*Подвижные игры:* «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Салки», «Бегуны», «Борьба за мяч».

**Специальная подготовка:** передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

#### **Волейбол:**

Стойки и передвижения. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Специальная подготовка:** передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Футбол:**

Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, носком, серединой лба на месте;

Вбрасывание мяча из-за боковой линии;

Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением соперника;

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Специальная подготовка:** передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся соперников, финты.

**Гандбол:**

Передача мяча в движении различными способами;

Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу, сверху;

Бросок мяча прямой рукой сбоку, снизу, сверху;

Ловля катящегося мяча;

Семиметровый штрафной бросок;

Выбор позиции вратарём при отражении атаки;

Нападение быстрым прорывом.

**Командные виды спорта:** технические приёмы и командно-тактические действия в гандболе, футболе, баскетболе и волейболе.

**Гимнастика (18)**

**ОРУ:** ОРУ в парах на сопротивление. Упражнения с набивными мячами.

Скрестные шаги. Одноименные повороты на 180 градусов из различных положений. Прыжки шагом. Прыжки со скакалкой на двух ногах с двойным вращением скакалки вперед. Бег на месте с высоким подниманием бедра 2х1 мин. Прыжки со скакалкой «в петлю» вращения скакалка вперед и назад. Бег с равномерной скоростью /мин/

**Строевые упражнения:** команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Висы и упоры (для мальчиков):**

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;

Подъем в сед ноги врозь;

Подъем разгибом в сед ноги врозь.

**Висы и упоры (для девочек):**

Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев;

Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди;

Из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре.

**Акробатика (для мальчиков):**

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

Длинный кувырок;

Стойка на голове и руках. Комбинация из изученных элементов.

**Акробатика (для девочек):**

«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинация из изученных элементов.

**Опорные прыжки (для мальчиков):**

Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см).

**Опорные прыжки (для девочек):**

Прыжок боком с поворотом на 90°.

**Лыжная подготовка (21)**

Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 3,5 км. Бег на лыжах 2 км на время. Игры «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка», «Гонка с преследованием».

**Кроссовая подготовка.** Старт групповой. Передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве. Кроссовый бег: девушки 1-1,5 км, юноши 1,5 – 2 км.

**Развитие двигательных качеств** - ловкости, быстроты движения, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы, скоростно-силовых.

**Контрольные упражнения**

Оценки/упражнения	девочки			мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	9.5	9.8	10.0	9,3	9.6	9.8
Бег 1000 м, мин, с	4.20	4.50	5.15	3.50	4.20	4.50
Бег 1500 м (д), 2000 м (м)	7,30	8,00	8,30	9,00	9,30	10,0
Прыжок в длину, см	370	340	320	400	380	360
Прыжок в высоту, см	115	110	90	125	115	100
Метание мяча (150 г), м	27	21	17	42	37	28
Бег 30 м, с	5.1	5.6	6.0	4.8	5.1	5.4
Челночный бег 3 х 10 м, с	9.8	10.2	10.8	9,4	9.8	10,2
Прыжок в длину с места,	175	165	155	190	180	165
Бросок набивного мяча 1 кг	500	450	350	550	500	450
Скакалка 25 с (раз)	62	60	58	56	54	52
Пресс за 30 с (раз)	22	19	15	24	22	18
Подтягивание (раз)	15	10	6	9	7	5
Бег на лыжах 3 км (м/с)	20.00	21.00	23.00	18.00	19.00	20.00

# **Тематическое планирование по физической культуре**

**Классы: 8**

**Количество часов в год: 102**

**Количество часов в неделю: 3**

**Учебник: «Физическая культура 8-9 класс», под редакцией А. П. Матвеева - М.: Просвещение, 2018 г.**

**2022 – 2023 учебный год**

**Тематическое планирование**  
уроков физической культуры в 8 классе  
по учебнику «Физическая культура. 8-9 класс»,  
под редакцией А. П. Матвеева - М.: Просвещение, 2018  
из расчёта 102 часов в год (3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	<b>Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег</b> 1.Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>12</b> <b>5</b> 1
2	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
5	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
6	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча.</b> 6.Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>4</b> 1
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
9	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1
10	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	<b>3</b> 1
11	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости.	1
12	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Ляпта».	1

13	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b> 13.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<b>12</b> <b>6</b> <b>1</b>
14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
19	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	<b>6</b> <b>1</b>
20	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
21	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
22	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
23	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
24	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1

25	<b><u>6. Гимнастика. Висы. Строевые упражнения</u></b> 1. Техника безопасности. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>18</b> <b>6</b> <b>1</b>
26	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
27	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
28	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
29	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
30	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
31	<b><u>7. Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)</u></b> 7.Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>6</b>  <b>1</b>
32	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
34	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	<b><u>8. Акробатика.</u></b> Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	<b>6</b> <b>1</b>
38	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
39	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1

40	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
41	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
42	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
43	<b><u>9. Спортивные игры. Баскетбол</u></b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	6 1
44	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
45	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
46	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
47	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	1
48	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
49	<b><u>10. Лыжная подготовка.</u></b> 1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и без. Разучить одновременный одношажный ход. Игра «Остановка рывком». Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями на лыжах.	21 1
50	Строевые упражнения с лыжами и без. Разучить одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «Остановка рывком».	1
51	Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный одношажный ход – закрепление. Эстафета с передачей палочки. Развивать выносливость.	1
52	Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный одношажный ход – закрепление. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «Остановка рывком».	1
53	Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный одношажный ход – совершенствование. Эстафета с передачей палочки. Причины утомления.	1
54	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Одновременный одношажный ход – совершенствование. Игры.	1
55	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Одновременный одношажный ход – совершенствование. Игры.	1



56	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Разучить коньковый ход. Причины утомления. Игры.	1
57	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление техники конькового хода. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «Остановка рывком».	1
58	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление конькового хода. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «Остановка рывком». Игра «С горки на горку».	1
59	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «С горки на горку».	1
60	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «С горки на горку».	1
61	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Техника конькового хода – учет. Разучить преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Основные приемы самоконтроля.	1
62	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Разучить торможение «плугом». Основные приемы самоконтроля.	1
63	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление техники торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3.5 км. Игра «С горки на горку».	1
64	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление техники торможения «плугом». Эстафеты с передачей палочки.	1
65	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование техники торможения «плугом». Игры.	1
66	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование техники торможения «плугом». Игра: «Гонка с преследованием»	1
67	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Техника торможения «плугом» - учет. Разучить технику поворота «плугом». Игра «Гонка с выбыванием».	1
68	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Разучить технику поворота «плугом». Игра «Гонка с выбыванием». Основные приемы самоконтроля.	1
69	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление техники поворота «плугом». Бег на лыжах – 2 км - учет.	1
70	<b><u>11. Спортивные игры. Гандбол.</u></b> 22. Совершенствование упражнений для освоения игры в защите: перемещения, прыжки вперед – вверх и в стороны, блокирование бросков, выбивание при ведении. Передача мяча в движении различными способами. Понятие – персональная защита. Техника безопасности.	9 1
71	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опек игрока с мячом – разучить. Передача мяча в движении различными способами. Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита.	1
72	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опек игрока с мячом – разучить. Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу, сверху. Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита.	1
73	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опек игрока с мячом – закрепление. Разучить броски мяча в прыжке. Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу, сверху; Игра «Мяч своему».	1
74	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опек игрока с мячом – закрепление. Разучить броски мяча в прыжке. Ловля катящегося мяча. Учебная игра.	1

75	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опека игрока с мячом – закрепление. Броски мяча в прыжке - закрепление. Игра вратаря: отбивание верхних, нижних, и средних мячей ногами. Ловля катящегося мяча. Учебная игра.	1
76	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опека игрока с мячом – закрепление. Разучить броски мяча в прыжке. Выбор позиции вратарём при отражении атаки. Игра «Мяч своему». Подготовка к ученическому проекту.	1
77	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опека игрока с мячом – закрепление. Разучить броски мяча в прыжке. Выбор позиции вратарём при отражении атаки. Учебная игра. Подготовка к ученическому проекту.	1
78.	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опека игрока с мячом – закрепление. Броски мяча в прыжке - закрепление. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Подготовка к ученическому проекту.	1
79.	<b><u>12. Легкая атлетика</u></b> <b><u>Прыжок в высоту. Инструктаж по ТБ</u></b> 1.Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<b>7</b> <b>3</b> 1
80.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1
81.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
82.	<b><u>13. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</u></b> 4.Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	<b>4</b> 1
83..	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
84.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
85.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
86.	<b><u>14. Спортивные игры. Футбол</u></b> Техника безопасности и основные правила игры в футбол. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>6</b> 1
87.	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передвижения игроков в футболе. Обучение технике удара по мячу серединой подъема ноги. Учебная игра	1
88.	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передвижения игроков в футболе. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Учебная игра.	1

89.	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передвижения игроков в футболе Закрепление техники удара по мячу серединой подъема ноги. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Учебная игра.	1
90.	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Закрепление техники удара по мячу серединой подъема. Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъема ноги. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
91.	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Закрепление и совершенствование техники элементов игры в футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	1
92.	<b><u>15. Легкая атлетика.Спринтерский бег. Эстафетный бег.</u></b> 14.Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	9 5 1
93.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70—80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1
94.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
95.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
96.	<b><u>16. Кроссовая подготовка.</u></b> Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	1
97.	<b><u>16. Кроссовая подготовка.</u></b> 19.Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	4 1
98.	Бег (1 7 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
99.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
100.	Бег 1500м (Д), 2000м (М). Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
101.	<b><u>Спортивные игры. Гандбол</u></b> 23.Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опек игрока с мячом – разучить. Семиметровый штрафной бросок Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита. Подготовка к ученическому проекту.	2 1
102.	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опек игрока с мячом – разучить. Семиметровый штрафной бросок Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита. Подготовка к ученическому проекту.	1