

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Ванино
Афанасьевского района Кировской области

Утверждаю:
Директор образовательного учреждения
_____ Кырнац О.А.
Приказ № 80/01-11 от «04» августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
8 класс

Разработал учитель
физической культуры
Головина А.А.
МБОУ ООШ д. Ванино
Афанасьевского района
Кировской области

2022– 2023 учебный год.

1. Пояснительная записка

Предмет: физическая культура

Класс: 8

Всего часов на изучение программы: 68

Количество часов в неделю: 2 часа

1.1. Статус программы

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе

- является приложением к образовательной программе основного общего образования МБОУ ООШ д.Ванино Афанасьевского района Кировской области

- обеспечивает усвоение школьниками 8 класса государственного стандарта основного общего образования по физической культуре;

- способствует укреплению и развитию здоровья учащихся;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 8 классе.

1.2. Цель программы:

- освоение учащимися 8 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

1.3. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы

Рабочая программа составлена на основании документов:

Федерального компонента государственных образовательных стандартов – приказ МОиН от 05.03.2004 №1089

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;

- Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации – приказ МОиН от 24.12. 2010 г. №2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год»;

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

1.4. Учебно – методический комплекс

Класс: 8

Количество часов в неделю: 2

Программа	Учебники, учебные и методические пособия
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011	Виленский М.Я., Физическая культура 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2010

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА

Решение *задач* физического воспитания учащихся 8 классов направлено на:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, закаливание, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✓ дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- ✓ формирование основ знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ✓ выработку представлений об физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- ✓ углубление представления о базовых 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 капитана команды, судьи, секретаря;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- ✓ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся к окончанию 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

1. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
2. психофункциональные особенности собственного организма;
3. индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
4. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
5. возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
6. физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

7. биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
8. педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
9. основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
10. правила спортивных игр (баскетбола, волейбола) и правила проведения соревнований по изучаемым видам спорта.

Уметь:

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

Демонстрировать:

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростные	Бег 60м со старта с низкого старта, с	10,5	10,7
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), кол-во раз.	3	1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, за 30 сек, кол-во раз	180 13	160 12
Выносливость	Кроссовый бег 1500 км, мин.сек Кроссовый бег 2000 км, мин.сек	13,20	9,20
Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	+2	+5
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков вперёд, сек Челночный бег 3x20 м, сек	10,0 16,6	14,0 18,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м с низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (м) и до 15 мин (д); после быстрого разбега с 9-13 шагов разбега совершать прыжок в длину способом «согнув ноги», правильно выполнять разбег и отталкивание; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание», преодолевать два-три вертикальных препятствия с опорой и без опоры с приземлением на одну и две ноги.

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: *в висах и упорах (ю):* выполнять опускание в упор присев из вися на подколениках через стойку на руках, подъём в упор толчком двух ног, подъем и сед ноги врозь, соскок перемахом одной ноги; *в равновесии (д):* шаги полки, ходьба со взмахом ног, соскок из упора стоя на колени в стойку боком к бревну; *опорные прыжки:* через козла в длину согнув ноги (ю) и через коня в ширину боком (д); *акробатика:* (ю) – выполнять кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок вперёд прыжком, стойку на голове и руках; (д) – мост из положения стоя при помощи, кувырки вперёд и назад, кувырок назад в полушпагат.

В спортивных играх: *баскетбол:* выполнять штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, передачу мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола, проводить персональную защиту и играть в двустороннюю игру; *волейбол:* выполнять многократные передачи мяча над собой, передачи сверху и снизу в парах, принимать мяч снизу, выполнять нижнюю прямую подачу, играть в двустороннюю игру по правилам мини-волейбола.

В лыжной подготовке: выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант), торможение и поворот плугом, проходить дистанцию до 4 км.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таб. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся к концу учебного года должна быть отмечена положительная динамика личных результатов в контрольных упражнениях.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие основных физических качеств; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике, по одному из видов спортивных игр, в лыжных гонках.

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

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

На уроках физической культуры в 8 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры,

лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхательную, кровеносную, центральную нервную, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 8 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни и общечеловеческой культурой, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из *главнейших задач* уроков – ***обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных и кондиционных способностей и их сочетания.***

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокое качество обучения сложной технике основных видов спорта обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, *расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения* (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития физических качеств, круговая тренировка и др.). В этой связи в обучении применяется метод вариативного упражнения, игровой и соревновательный методы. Содержание уроков физической культуры требует от учителя целесообразного использования различных *форм организации* учащихся во время занятий: *фронтальной, групповой, поточной, индивидуальной и комбинированной.*

В 8 классе продолжается период полового созревания детей и поэтому значительно увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении и воспитании. В этой связи особенно важны для учащихся *дифференцированный и индивидуальный подходы*, применение *здоровьесберегающих технологий.*

Усвоение знаний учениками должно контролироваться на основе наблюдений, устного и письменного опросов, специальных заданий по применению знаний на практике. Для контроля над ходом учебно-воспитательного процесса планируется проводить контрольные упражнения. Для отслеживания в мониторинге уровня развития физических качеств в сентябре и мае проводится тестирование уровня двигательных способностей учащихся с выявлением динамики показателей.

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

На занятиях по физической культуре (прежде всего при разработке содержания вариативной части программы) учитываются интересы и склонности детей в выборе спортивных и подвижных игр, упражнений круговой тренировки и др.

При выборе материала вариативной части программного материала предпочтение отдаётся лыжной подготовке, более углублённому изучению лёгкой атлетики, баскетбола и волейбола.

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		классы
		8
1.	Базовая часть	68
1.1.	Основы знаний	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4.	Лёгкая атлетика	22
1.5.	Лыжная подготовка	16

4. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу в 8 классах можно изучается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития физических качеств.

- **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:**
 - *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.
 - *Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
 - *Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.
- **Приёмы закаливания:**
 - Воздушные ванны.
 - Солнечные ванны.
 - Водные процедуры.
- **Способы самоконтроля:**
 - Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
 - Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
 - Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.
- **Приёмы саморегуляции:**
 - аутогенная тренировка;
 - идеомоторные упражнения.

4.2. Спортивные игры

В 8 класса продолжается обучение технико-тактическим действиям одной-двух спортивных игр. В качестве базовых в нашей школе выбраны баскетбол и волейбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе и закреплённых в младшем звене средней школы простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

В 8 классе учащиеся учатся согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия в нападении и защите посредством постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

4.3. Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5 классе, расширяется и углубляется. В 8 классе сохраняется и усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировании гимнастических упражнений.

С учётом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий.

4.4. Лёгкая атлетика

В 8 классе продолжается совершенствование бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и высоту с разбега, метания на дальность. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует закаливанию и укреплению здоровья.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самоконтроля и оценки своей физической подготовленности.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать эти упражнения во время проведения занятий в конкретных условиях проживания.

4.5. Лыжная подготовка

Успешное освоение и совершенствование техники передвижения на лыжах во многом зависит как от качества уроков физической культуры, так и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача учителя – ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания в соответствии с ФГОС	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
Лёгкая атлетика 12					
1	<u>Правила безопасности на уроках л/а.</u> <u>Техника низкого старта и стартовый разгон.</u>	Вводный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	
2	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м.	Контрольный	Бег на результат 30м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью	Бег 30 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 4,6 «4» - 5,2 «3» - 5,7 <u>Девочки</u> – «5» - 5.0 «4» - 5.7 «3» - 6.2
3	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м.	Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 8,8 «4» - 9,3 «3» - 9.8 <u>Девочки</u> – «5» - 9,7 «4» - 10,2 «3» - 10,7
4	Высокий старт и стартовый разгон, бег по дистанции.	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1500 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые	Уметь бегать в равномерном темпе до 11 мин.	

			упражнения. Развитие выносливости.		
5	Метание мяча с разбега на дальность.	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2000 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	
6	Бег по дистанции.	Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 2000 м на результат	Мальчики – «5» - 9,10 «4» - 10,00 «3» - 11,00 Девочки – «5» - 10,40 «4» - 11,40 «3» - 12,30.
7	Метание мяча с разбега на дальность.	Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2500 м.	Уметь метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 18 мин.	Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики – «5» - 42 «4» - 38 «3» - 32 Девочки – «5» - 27 «4» - 23 «3» - 18.
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4x10, 5x10/2 серии. Развитие	Уметь прыгать в длину с места.	

			скоростно-силовых качеств.		
9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 200 «4» - 189 «3» - 175 Девочки – «5» - 178 «4» - 166 «3» - 154.
10	Техника выполнения челночного бега	Контрольный	Челночный бег 6x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 6x10 м. Мальчики – «5» - 16,3 «4» - 17,4 «3» - 18,4 Девочки – «5» - 17,6 «4» - 18,7 «3» - 19,8.
11	Прыжковые упражнения. Техника выполнения прыжков в высоту.	Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 120 «4» - 110 «3» - 100 Девочки – «5» - 110 «4» - 100

					«3» - 90.
12	Прыжковые упражнения. Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	Контрольный	Прыжок в длину с разбега. Работа толчковой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в длину с разбега, см: Мальчики – «5» - 390 «4» - 370 «3» - 350 Девочки – «5» - 360 «4» - 340 «3» - 320.
Гимнастика 12 часов					
13	Правила ТБ на уроках гимнастики.	Изучение нового материала	Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	
14	Выполнение подъёма переворота на технику.	Контрольный	Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Оценка техники выполнения подтягивания: <u>Мальчики:</u> «5»-9

					«4»-7 «3»-5; <u>Девочки:</u> «5»-19 «4»-16 «3»-13.
15	Опорный прыжок, согнув ноги	Изучение нового материала	(мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок	Выполнение опорного прыжка
16	Лазание по канату в два приёма.	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Лазание по канату
17	Развитие силовых способностей	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Оценка техники выполнения <u>Мальчики:</u> «5»-34 «4»-25 «3»-12; <u>Девочки:</u> «5»-20 «4»-17 «3»-10.

18	Развитие гибкости	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Поднимание туловища за 30 сек <u>Мальчики:</u> «5»-25 «4»-22 «3»-20; <u>Девочки:</u> «5»-23 «4»-19 «3»-16.
19	Прыжки через скакалку	комплексный	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Уметь : выполнять комбинацию из нескольких разученных акробатических упражнений.	Прыжки через скакалку за 30 сек <u>Мальчики:</u> «5»-50 «4»-40 «3»-30; <u>Девочки:</u> «5»-55 «4»-45 «3»-35.
20	Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Поднимание ног до 90 градусов <u>Мальчики:</u> «5»-14 «4»-11 «3»-9; <u>Девочки:</u> «5»-17 «4»-14 «3»-11.

21	Наклоны вперед сидя. Акробатика.	Комплексный	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Уметь ; выполнять комбинацию из нескольких разученных акробатических элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики.	Наклоны вперед из положения сидя <u>Мальчики:</u> «5»-12 «4»-8 «3»-5 <u>Девочки:</u> «5»-18 «4»-15 «3»-10
22	Стойка на голове (м), мост из положения лёжа (д)	комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	
23	Акробатические комбинации	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	
24	Учёт акробатических комбинаций	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	

Волейбол 10 часов					
25	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	
26	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	
27	Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	

			индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
28	Подача мяча.	комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
29	Нападающий удар.	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	
30	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценка техники выполнения отбивания мяча кулаком через сетку.

			Учебная игра.		
31	Прием и передача мяча	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценка техники выполнения приема мяча с подачи.
32	Подача мяча.	Обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Оценка техники выполнения нижней подачи мяча.
33	Нападающий удар	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча	Уметь демонстрировать технику	

			партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра		
34	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
Лыжная подготовка 16 часов					
35	Т. Б во время занятий на лыжах. Подготовка лыжного инвентаря.	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	
36	Одновременный одношажный ход.	Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	

	Передвижение на лыжах		попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.		
37	Попеременный двухшажный ход	Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	
38	Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах	Комбинированный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	
39	Скользкий шаг без палок и с палками	обучение	Изучение техники подъемов в гору скользящим шагом	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	
40	Одновременный одношажный ход	Комбинированный	Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с	Обучение	Изучение техники преодоления бугров и впадин при спуске с	Учить равномерно распределять силы	

	горы		горы		
42	Подъем лесенкой, елочкой	обучение	Изучение техники подъемов в гору скользящим шагом	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	
43	Поворот на месте махом	обучение	Совершенствование техники поворота на месте махом	Уметь выполнять технику поворотов	
44	Учёт техники поворот на месте махом	контрольный	Зачетное занятие. Овладение техникой поворота на месте махом	Контроль за уровнем усвоения	Оценка техники поворот на месте махом
45	Попеременный ход	Комбинированный Контрольный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники попеременного двухшажного хода.
46	Совершенствование техники выполнения конькового хода.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.	
47	Совершенствование техники выполнения конькового хода.	Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.

48	Передвижение на лыжах классическим способом	Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		3 км в мин: Мальчики: «5» - 18.00, «4» - 19.10, «3» - 20.20; девочки: «5» - 20.00, «4» - 21.30, «3» - 23.00.
49	Совершенствование техники торможения и поворота плугом	Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	Оценить технику выполнения торможения и поворот плугом.
50	Совершенствование техники спуска с горы	Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.
Баскетбол 8 часов					
51	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	

			способностей и их влияние на физическое развитие.		
52	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Оценка техники броска одной рукой от плеча
53	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
54	Повторение различных передач. Броски мяча по	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения,	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять	Оценка техники штрафного броска

	кольцу после ведения. Штрафной бросок.		передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	технические действия в игре.	
55	Броски мяча по кольцу после ведения.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	
56	Передачи в парах в движении.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	
57	Совершенствование разученных приёмов.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением

			Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
58	Учебная игра 5х5. Зачёт по разделу «Баскетбол»».	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	
Лёгкая атлетика 10 часов					
59	Инструктаж по Т.Б. Длительный бег	комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.	
60	Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3 км.	Уметь прыгать в длину с разбега.	

61	Учёт в прыжках в длину с места	Контрольный	Прыжок в длину с места ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с места	Прыжок в длину с места, м: Мальчики: «5» - 196. «4» - 180 «3» - 170 Девочки: «5» – 180 «4» - 160 «3» – 140
62	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега.	Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Мальчики: «5» - 4,00. «4» - 3,70, «3» - 3,20. Девочки: «5» – 3,60, «4» - 3,10. «3» – 2,60.
63	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Метание мяча.				Бег 60 м, сек: Мальчики: «5» - 8,8, «4» - 9,3, «3» - 9,8. Девочки: «5» – 9,7, «4» - 10,1, «3» – 10,6.

64	Метание мяча.				Метание мяча, м: Мальчики: «5» - 42, «4» - 38, «3» - 32. Девочки: «5» – 27, «4» - 23, «3» – 18.
65	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Контрольный	Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 2000 м, мин: Мальчики: «5» - 9,10, «4» - 10,00, «3» - 11,00. Девочки: «5» – 10,40. «4» - 11,40, «3» - 12,30.
66	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Контрольный	Бег 1500м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 1500 м, мин: Мальчики: «5» - 6.40 «4» - 7.30 «3» - 9.00 Девочки: «5» – 7.20 «4» - 8.50 «3» - 10.00
67	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	

			цели. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.		
68	Правила поведения на воде. Двигательный режим в период летних каникул.				