

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ШКОЛА СОСНЫ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_И.П. Гурьянкина

Приказ № 2 от

«30» августа 2018 г.

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
8 класс**

**основное общее образование  
(ФГОС ООО)**

Составитель: Сова  
Сергей Иванович,  
учитель физической  
культуры

**2018 – 2019 учебный год**

Рабочая программа базового уровня составлена на основе авторской программы: В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», к УМК «Физическая культура- 5-7 классы» /Под ред. Виленского М.Я. – М.: Просвещение, 2016.

Сроки реализации учебной программы: 34 учебные недели в год.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Предметные:**

#### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### ***Ученик получит возможность научиться:***

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Метапредметные:**

#### **Ученик научится:**

- умению самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умению соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

#### ***Ученик получит возможность научиться:***

- умению самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Личностные:**

#### **У ученика будет сформировано:**

- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе

ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- чувство российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознание важности знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- понимание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Ученик получит возможность формирования:**

- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- осознания и принятия гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- мотивации к участию в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).  
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  
Физическая культура в современном обществе.  
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Физическое развитие человека.  
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.  
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.  
Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток и физкультурных пауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической подготовкой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).  
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организирующие команды и приемы.  
 Акробатические упражнения и комбинации.  
 Опорные прыжки.  
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.  
 Прыжковые упражнения.  
 Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, пионербол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол и волейбол.** Развитие быстроты

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов на изучение
1	<i>Базовая часть</i>	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Лыжная подготовка	18
1.5	Спортивные игры (волейбол)	18
2	<i>Вариативная часть</i>	27
	Спортивные игры (баскетбол)	18
	Спортивные игры (городки)	3
2.1	Кроссовая подготовка	9
	Итого	102

### Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

#### уроков физической культуры в 8 классе

Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	1	Высокий старт (20-40м).  Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м), встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.		
	2	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.		
	3	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.		
	4	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета.	<i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.		

		<p>Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3*10. Развитие скоростных качеств</p>			
	5	<p>Бег на результат 60 м, ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе</p>	<p><i>Уметь:</i> пробегать с максимальной скоростью 60-30 м с высокого старта.</p>		
<p><b>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</b> <b>Метание малого мяча (3 ч.)</b></p>	6	<p>Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.</p>	<p><i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</p>		
	7	<p>Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.</p>	<p><i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</p>		
	8	<p>Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.</p>	<p><i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</p>		



Бег на средние дистанции (2 ч.)	9	Бег (1500 м). Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> пробегать среднюю беговую дистанцию.		
	10	Правила соревнований в беге на средние дистанции.			
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч.)	11	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
	12	Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
	13	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
	14	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		

	15	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
Волейбол (12ч.)	16	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
	17	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		
	18	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		

19	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>		
20	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>		
21	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>		

22	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>		
23				
24	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>		
25	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>		

26	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>		
27	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>		

<b>Волейбол (6ч.)</b>	28	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.</p>		
	29	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>		

30	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>		
31	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>		
32	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>		

	33	<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>		
<p><b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения (бч.)</b></p>	34	<p>Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p><i>Знать:</i> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе</p>		



35	<p>Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. <i>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.</i> <i>Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.</i></p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, в висе.</p>		
36	<p>Выполнение команд: «Пол-оборота направо!»,  «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы.</p>		
37	<p>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы.</p>		

	38	палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.			
	39	Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в вися.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы.		
Опорный прыжок (бч.)	40	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.		
	41	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
	42	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		

	43	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
	44	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок		
	45	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.		
Акробатика. Лазание (3ч.)	46	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.	<i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации		

47	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации</p>		
48	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации</p>		
49	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема</p>		

	50	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема</p>		
	51	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема</p>		
Попеременный двухшажный ход (3ч.)	52	<p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах.</p>		
	53	<p>Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах.</p>		

	54	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.		
Одновременный двухшажный ход (3ч.)	55	Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.		
	56	Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.		
	57	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.		
Подъем «полуелочкой» (2 ч.)	58	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.		

	59	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.		
Торможение «пугом» (2 ч).	60	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение пугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах на спусках подъемах.		
	61	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение пугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах на спусках подъемах.		
Подъем «елочкой» (2 ч.)	62	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Торможение пугом. Прохождение 2 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.		
	63	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение пугом. Прохождение 2км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.		

Прохождение дистанции 2 -2,5км. (2ч.)	64	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.		
	65	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5 км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.		
Поворот переступанием (1ч.)	66	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.		
Эстафеты на лыжах (2ч.)	67	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.		
	68	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты на лыжах.			
Соревнования лыжников класса (1ч.)	69	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с применением ранее изученных ходов.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.		



Баскетбол (9ч.)	70	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>		
	71	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>		

72	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>		
73	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол.</i> Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>		

74	<p>Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>		
75	<p>Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>		
76	<p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>		

	77	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	<i>Уметь:</i>  играть в баскетбол по упрощенным правилам		
	78	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i>  играть в баскетбол по упрощенным правилам		
Баскетбол (9 ч.) Бросок мяча в кольцо (3 ч.)	79	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i>  играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
	80	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i>  играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		

	81	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i>  играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
Бросок мяча в кольцо в движении (2ч.)	82	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i>  играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
	83	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i>  играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, головы (2ч.)	84	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i>  играть в баскетбол по упрощенным правилам		

	85	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i>  играть в баскетбол по упрощенным правилам		
Действия игроков в защите (2ч.)	86	Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i>  играть в баскетбол по упрощенным правилам		
	87	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i>  играть в баскетбол по упрощенным правилам		
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч.)	88	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<i>Уметь:</i>  пробежать 60 м с максимальной скоростью		

	89	<p>Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.</p>	<p><i>Уметь:</i>  пробежать 60 м с максимальной скоростью</p>		
	90	<p>Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции  50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.</p>	<p><i>Уметь:</i>  пробежать 60 м с максимальной скоростью</p>		
	91	<p>Челночный бег 3x10. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.</p>	<p><i>Уметь:</i>  пробежать 60 м с максимальной скоростью</p>		
	92	<p>Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.</p>	<p><i>Уметь:</i>  пробежать 60 м с максимальной скоростью</p>		
<p>Прыжок в высоту. Метание малого мяча (бч.)</p>	93	<p>Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><i>Уметь:</i>  прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега</p>		

94	<p>Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега</p>		
95	<p>Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега</p>		
96	<p>Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега</p>		
97	<p>Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
98	<p>Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега</p>		



Бег по пересеченной местности, преодоление препятствия (4ч.)	99	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i>  бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
	100	Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i>  бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
	101	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i>  бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		
	102	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i>  бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		

