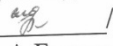
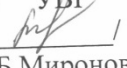


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с.Лава

«Рассмотрено» на заседании ШМО Руководитель ШМО:  А.А.Беспомошнова/ Протокол № 1 от «28» августа 2019г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Е.Б.Миронова/ от «28» августа 2019г.	«Утверждаю» Директор школы  Т.Е.Шведова/ Приказ № 60 от «29» августа 2019г.
---	---	--

Рабочая программа
по физической культуре для 8 класса
на 2019-2020 учебный год
базовый уровень
105 часов.

Автор учебника: В.И. Лях.

Составитель: учитель

Блинков Гаврил Александрович

2019 год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование 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;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых

результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до

15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами 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.

- **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- 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 учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

«умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и

регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать

в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать

эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2 Содержание учебного предмета.

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 её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание 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.

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, физкультминуток и физкультпауз (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. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Тематическое планирование

№ урока		Раздел. Тема урока.	§ учебника
п/п	в теме		
Раздел 1. Легкоатлетические упражнения. (25 часов)			
1.	1	Т.Б. на уроках л/а. Повторить технику низкого старта .	§1
2.	2	Техника низкого старта. старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	Повторить строевые упражнения
3.	3	Закрепление техники низкого старта. Совершенствовать старт и стартовый разгон. Бег 5мин. с ускорениями.	Повторить технику низкого старта
4.	4	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	Повторить технику спортивной ходьбы
5.	5	Техника прыжка в длину Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	§2
6.	6	Низкий старт и стартовый разгон Повторить технику прыжка в длину Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	Спортивная форма
7.	7	Челночный бег 3х10. Тест на гибкость. Подтягивание, отжимание. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	Повторить технику низкого старта
8	8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	Развитие гибкости
9.	9	Бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики). Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	Повторить технику метания малого мяча
10	10	Прыжок в длину с разбега. Бег Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	Развитие двигательных качеств
Подвижные игры			
11	11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Броски в кольцо Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Спортивная форма

12	12	Броски в кольцо Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	§3
13	13	Закрепление техники бросков Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Повторить повороты
14	14	Совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска. Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	Развитие двигательных качеств
15	15	Совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	§4
16	16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	Спортивная форма
17	17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	Развитие прыгучести
18	18	Применение разучиваемых приёмов в условиях учебной игры.	Развитие прыгучести
19	19	Применение разучиваемых приёмов в условиях учебной игры. 2	§5
20	20	Контроль двигательных умений и навыков. Контроль методических знаний и умений.	Повторить строевые упражнения
21	21	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Повторить повороты
22	22	Повторить Т.Б. Играть в подвижные игры.	Развитие двигательных качеств
23	23	Закрепление техники бросков Броски одной и двумя руками с места.	Повторить строевые упражнения
24	24	Совершенствовать технику бросков Броски одной и двумя руками в движении.	Повторить технику низкого старта
25	25	П/И Подведение итогов.	Спортивная

			я форма
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики. (24 часа)			
26	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	§6
27	2	Кувырки вперед и назад.	Упражнения на коррекцию осанки
28	3	Лазанье по канату в три приема.	Упражнения для профилактики плоскостопия
29	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	§7
30	5	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	Комплекс утренней гимнастики
31	6	Стойка на голове и руках ; мост и поворот в упор стоя на одном колене	Упражнения на снятие усталости
32	7	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	Прыжки со скакалкой
33	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); Махом одной толчком другой подъем в упор переворотом.	Прыжки со скакалкой
34	9	Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Соединение из 3-4 элементов на низкой перек.	Специальные дыхательные упражнения
35	10	Соединение из 3-4 элементов на низкой перекладине. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.	§8
36	11	Соединение из 3-4 элементов на низкой перек. Д - наскок в упор. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.	Комплекс упражнений на развитие гибкости
37	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Комплекс упражнений на

			развитие координации
38	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	Акробатические упражнения
39	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	Комплекс утренней гимнастики
40	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	Упражнения на снятие усталости
41	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	§9
42	17	Соединение из 3-4 элементов.	Прыжки со скакалкой
43	18	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	Повторить строевые упражнения
44	19	Упражнения в равновесии	Повторить повороты
45	20	Упражнения в равновесии 2	Развитие двигательных качеств
46	21	М- опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 100 см). Д - боком с поворотом на 90	Развитие двигат. кач.
47	22	М- опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота). Д - боком с поворотом на 90°	§10
48	23	Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д). . Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	Развитие двигат. кач.
49	24	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	Развитие прыгучести
Раздел 3.Лыжная подготовка. (30 часов)			
50	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Повторить строевые упражнения.
51	2	Одновременный одношажный ход	Ступающий шаг без палок
52	3	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом.	Скользющий шаг без

			палок
53	4	Подъем в гору скользящим шагом	Подъемы и спуски
54	5	Спуски на склонах. Скользящий шаг.	Передвижение на лыжах до 1 км
55	6	Катание с горы. Поворот на месте махом.	Передвижение на лыжах до 1 км
56	7	Катание с горы. Поворот на месте махом.2	Развитие силы
57	8	Повороты на месте махом.	Развитие выносливости
58	9	Спуски на склонах. Повороты на месте махом.	Профилактика обморожений
59	10	Игра «Гонки с преследованием»	Повторить строевые упражнения.
60	11	Игра «Гонки с выбыванием»	Ступающий шаг без палок
61	12	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Скользящий шаг без палок
62	13	Лыжная эстафета.	Передвижение на лыжах до 5 км
63	14	Преодоление бугров и впадин.	Передвижение на лыжах до 1 км
64	15	Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом.	Передвижение на лыжах до 1 км
65	16	Передвижение на лыжах в медленном темпе 2 км.	Развитие силы
66	17	Передвижение на лыжах в медленном темпе 3,5км.	Развитие выносливости
67	18	Передвижение на лыжах в медленном темпе 4км.	Профилактика обморожений

68	19	Передвижение на лыжах со средней скоростью 4км.	Повторить строевые упражнения.
69	20	Соревнование с дистанцией 3,5км.	Ступающий шаг без палок
70	21	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	Комплекс утренней гимнастики
71	22	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Упражнения на снятие усталости
72	23	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Прыжки со скакалкой
73	24	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок	Прыжки со скакалкой
74	25	Передача мяча в тройках со сменой места.	Специальные дыхательные упражнения
75	26	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	Комплекс упражнений на развитие гибкости
76	27	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Комплекс упражнений на развитие координации
77	28	Штрафной бросок. Учебная игра.	Акробатические упражнения
78	29	Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1).	Комплекс утренней гимнастики
79	30	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Развитие выносливости
80	31	Учебно-тренировочная игра в волейбол Итоги успеваемости четверти.	Развитие выносливости
Раздел 4.Подвижные игры.(25 часов)			

81	1	ТБ по спортивным играм. Стойки и передвижения игрока.	§11
82	2	Нижняя прямая подача мяча.	Повторить строевые упражнения
83	3	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	Повторить повороты
84	4	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Развитие двигательных качеств
85	5	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	§12
86	6	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Развитие двигат. кач.
87	7	Прием мяча снизу двумя руками через сетку 2	Развитие прыгучести
88	8	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Развитие прыгучести
89	9	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар).	Повторить строевые упражнения
90	10	Нижняя прямая подача мяча.2	§13
91	11	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Повторить повороты
92	12	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Развитие двигат. кач.
93	13	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Развитие прыгучести
Легко атлетические упражнения			
94	14	Инструкция по ТБ в спортивном зале.	Комплекс упражнений на развитие координации
95	15	Высокий старт. Бег по дистанции	Повторить строевые

			упражнени я
96	16	Бег на результат (60 м).	§14
97	17	Низкий старт. Бег по дистанции	Закрепить технику высокого старта
98	18	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание	Спортивна я форма
99	19	Прыжок в длину. Метание мяча (150 г) с 3- 5 шагов на дальность.	§15
100	20	Прыжок в длину на результат.	Развитие двигат. кач.
101	21	Метание теннисного мяча на дальность.	Комплекс упражнени й на развитие координац ии
102	22	Метание теннисного мяча на дальность.2	§16
103	23	Правила соревнований в беге на средние дистанц. Бег (500 м). Эстафета.	Закрепить технику прыжка
104	24	Бег (1000 м) на результат.	Повторить повороты
105	25	Сдача Нормативов ГТО	Спортивна я форма

№ п/ п	Темы при изменении климатических условий при лыжной подготовке.	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
2	Эстафеты с предметами.	1		
3	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток	1		
4	Преодоление полосы препятствий.	1		
5	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий	1		
6	Работа по карточкам (акробатика)	1		
7	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей	1		
8	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
9	Измерение ЧСС во время занятий.	1		
10	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
11	Игра «Выталкивание из круга»	1		
12	Игра «Перетягивание в парах»	1		
13	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
14	Ловля и передача мяча в парах.	1		
15	Игра «Мяч капитану», «Перестрелка»	1		
16	Передача мяча в движении	1		
17	Игра «Борьба за мяч».	1		
18	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
19	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
20	Передача мяча в движении	1		
21	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		

22	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1		
23	Передачи мяча в тройках с перемещением	1		
24	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1		