

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
открытая (сменная) общеобразовательная школа № 2 г. Липецка

---

Рассмотрено:  
на заседании Методического  
совета  
Протокол № 1  
« 28 » 08 2015 г.

Утверждаю  
директор МБОУ СОШ № 2  
А.И. Миляев  
Приказ № 11  
« 28 » 08 2015 г.



**Рабочая программа**  
**по физической культуре для 8 классов**  
Программа предназначена для реализации  
в 2015-2016 учебном году

Составила: Андреева Н.Ю.  
учитель физической  
культуры

Липецк, 2015г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации. **Цель программы** состоит в обучении умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную, направленность, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки учащихся, приложение (календарно-тематическое планирование).

### 1.1. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Типовым положением об общеобразовательном учреждении, утвержденным постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 № 196
- Приказы Минобрнауки России:
  - от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
  - от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
  - от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
  - от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
  - от 18.12.2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего

образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»  
 - от 29.12.2014г. №1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»  
 - от 29.12.2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009г. №373«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»  
 - от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями)

- от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...»
- Письмо управления образования и науки Липецкой области от 27.04.2015г. № СК-1350 «О реализации в образовательных организациях Липецкой области ФГОС общего образования в 2015-2016 учебном году»
- Приказ управления образования и науки Липецкой области от 29.04.2014г. № 424 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области в 2015-2016 учебный год»
- Устав МБОУ СОШ №2 г. Липецка.

## **1.2. Сведения о программе**

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе учебно-методических комплектов под редакцией **В.И. Лях и М.Я. Виленский**, федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации способствует в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей.

## **1.3. Обоснование выбора программы**

Причиной выбора этой программы послужило следующее:

Материал соответствует требованиям федеральному государственному образовательному стандарту, придерживается дидактического правила «от простого к сложному», при этом принимается во внимание повышающийся уровень физической подготовленности обучающихся в процессе занятий.

Учитывается взаимосвязь различных разделов программы, используются средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие и подготовленность учащихся.

Выделяются основные теоретические сведения, которые должны усвоить учащиеся, включаются в каждый урок с учётом разделов программного материала и задач (общих и частных) подвижные и спортивные игры (элементы спортивных игр). Конструировать домашние задания с учётом решения задач, направленных на укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного на уроках, формирования мотивации к ведению здорового образа жизни.

Запланированы зачетные требования, учебные нормативы, контрольные упражнения и тесты, определяющие успешность освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

#### **1.4. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки учащихся**

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам и является логическим продолжением изучения физической культуры 5 – 9 классов.

### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег на 30 м с высокого старта с опорой на руку, с
К координации	Челночный бег, 3 10м
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
К выносливости	6-минутный бег, м
Гибкость	Наклоны вперед из положения, стоя, см
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), колич. раз, на низкой перекладине из вися лежа (девочки), колич. раз

#### 1.5. Цели и задачи

**Цель** данной программы предусматривает формирование подготовки к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно важными и прикладно - ориентированными двигательными навыками и умениями.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 8 класса направлены:**

- - образовательные задачи в первую очередь направлены на совершенствование приобретенных ранее и овладение новыми, в том числе сложными двигательными умениями и навыками; обучающихся необходимо научить применять эти умения в различных жизненных ситуациях, то есть сделать их прикладными.
- – сознательно регулировать усилия при выполнении двигательных действий;
- -обеспечении безопасности при выполнении физических упражнений и соблюдение гигиенических правил во время занятий, ознакомление с основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах.
- – дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- -оздоровительные задачи направлены на обеспечение гармонического развития организма путем сглаживания негативных влияний.
- – формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- – формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

### **1.6. Формы организации образовательного процесса**

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

### **1.7. Технологии обучения**

Поскольку сохранение здоровья является главной задачей, то здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми по степени влияния на здоровье учащихся.

**Здоровьесберегающие технологии.** На классно-урочных занятиях, внеклассной оздоровительной работе, где направленность целей и технологий занятий соответствует гигиеническим требованиям, повышается уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повышается уровень мотивации к занятиям физической культурой.

**Технологии дифференцированного обучения.** Учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала.

**Технологии объяснительно-иллюстративные.**

**Технология работа в парах сменного состава.**

**Технология личностно-ориентированного подхода в обучении.** Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка.

**Технология игрового моделирования.** Применяется на каждом уроке в каждом классе, на дополнительных спортивных занятиях по волейболу, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий.

**Тестовая технология.** Применяется на уроке текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков.

## 1.8. Информация о внесенных изменениях

Согласно учебному плану школы изучение физической культуры в 8 классах предусматривается в объеме 105 часа, 3 часа в неделю. Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 77 часов, на вариативную часть – 28 часов. В связи с отсутствием необходимых условий для лыжной подготовки, произведена замена лыжной подготовки на занятия кроссовой подготовки. Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели. В программу добавили раздел по мини- футболу. Теорию по лыжному спорту и плаванию.

## 1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций

Применение компетентностного подхода в физкультурном образовании имеет следующий состав: мотив, знания, умения, рефлексия. Опираясь на предложенный компонентный состав, выделили следующие составляющие ценностно-смысловой компетенции:

- мотивационный компонент предполагает наличие внутренних мотивов личности для занятий физической культурой. Школьник должен проявлять интерес к собственной деятельности;

- под деятельностным компонентом понимаются способы деятельности, которыми должен овладеть обучающийся для достижения поставленной цели: укрепления здоровья, достижения высоких спортивных результатов;

- рефлексивный компонент заключается в осознании учеником необходимости тех способов деятельности, которыми он овладел.

Рассмотрев структурный состав ценностно-смысловой компетентности, пришли к выводу, что формирование данной компетентности возможно по средствам формирования ее компонентов. Упражнения, направленные на формирование данной компетентности, должны быть интересны и составлены в соответствии с особенностями детей того или иного школьного возраста.

## 1.10. Виды и формы контроля

Согласно уставу школы и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года). **Формами контроля** может быть - зачет, тест, практическая работа, теоретическая работа, внеурочная деятельность-участие в олимпиадах соревнованиях.

## 1.11. Планируемый уровень подготовки на конец учебного года

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть

предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Требования к уровню подготовки учащихся 8 классов:**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции упражнений утренней гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**
  - для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - освоение учащимися интеллектуальной и практической деятельности;
  - овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.



## 2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России .

Олимпийские игры древности и современности

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)).

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, стойки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: Теория основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе.

Теория основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

**"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".**

Специальная подготовка (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)):

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#));

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#));

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)).

## **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни

Олимпийские игры древности и современности

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: Теория основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры:

- Технические приемы и тактические действия в футболе - передача мяча, ведение мяча, отыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу),

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе (мини-баскетболе) - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

- Технические приемы и тактические действия в волейболе - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Правила соревнований по волейболу.

Теория основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

### **Подготовка к выполнению нормативов ГТО.**

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

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Учебно-тематический план

на 2015/16учебный год

по\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_  
 класс \_\_ 8 \_\_\_\_\_  
 количество часов за год \_ 105 \_\_\_\_\_  
 количество часов в неделю \_\_ 3 \_\_\_\_\_  
 учитель \_ Андреева Н.Ю. \_\_\_\_\_

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс VII			
		I	II	III	IV
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>13</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>			
1.2	Спортивные игры (волейбол)		15	5	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		6	5	
1.4	Баскетбол	13		5	
1.5	Кроссовая подготовка			15	
1.6	Футбол				13
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>14</b>			<b>14</b>
2.1	Легкая атлетика	14			14
	Итого	27	21	30	27
	Всего	105			

### Литература и средства обучения.

Для реализации рабочей программы используется учебник:

Матвеев А.П. Физическая культура 5 класс. Просвещение. 2012 г.;

Погадаев Г.И. Физическая культура 5-6 класс. ДРОФА. 2010 г.

#### Дополнительные материалы

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.

2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с.

3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137 с.

1. <http://www.mon.gov.ru> официальный сайт Минобразования России

2. <http://fsu.edu.ru> – официальный сайт Федерального совета по учебникам

3. <http://www.vgf.ru> – издательство Вентана-Граф

4. <http://www.drofa.ru> – издательство Дрофа

5. <http://www.mnemozina.ru> - издательство Мнемозина

6. <http://www.prosv.ru> издательство Просвещение

### Оборудование спортивное:

1. Козёл гимнастический универсальный школьный-1

2. Маты гимнастические - 3

3. Скамейки гимнастические-6

4. Стенки гимнастические школьные -2

5. Мячи для игры в баскетбол – 4

6. Мячи для игры в волейбол -3

7. Мячи для игры в - футбол -1

8. Сетка волейбольная -2

9. Щиты баскетбольные школьные- 2

10. Набивные мяч-1

11. Свисток -1

12. Эстафетные палочки – 6

13. Теннисные мячи – 4

14. Насос - 1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт	Виды, формы контроля
			8А	8А	
<b>І – четверть</b> <b>Легкая атлетика-14ч.</b>					
1	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Терминология спринтерского бега.	1	02.09.15	02.09.15	Текущий
2	Бег на короткие дистанции. Правила соревнований в спринтерском беге. Игра «Снайпер»	1			Текущий
3	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Первая помощь при ссадинах.	1			Текущий
4	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1			Текущий
5	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Игра «Снайпер» Первая помощь при вывихах.	1			Текущий
6	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1			Текущий
7	Прыжок в длину с места. Правила соревнований в прыжках. Игра « Эстафета с палками и прыжками».	1			Текущий
8	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1			Текущий
9	Метание малого мяча. Правила соревнований в метании. Игра « Снайпер» Первая помощь при ушибах.	1			Текущий

10	Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1			Текущий
11	Бег на средние дистанции. Игра «Снайпер»	1			Текущий
12	Бег на средние дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие выносливости.	1			Текущий
13	Бег на длинные дистанции. Игра «Челнок».	1			Текущий
14	Бег на длинные дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие выносливости. Первая помощь при растяжения связок.	1			Текущий
<b>Баскетбол- 13ч.</b>					
15-16	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках баскетбола. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок двумя руками от головы.	2			Текущий
17-18	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок двумя руками от головы. Игра «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».	2			Текущий
19-20	Ведение мяча. Бросок мяча. Сочетание приёмов передвижение и остановок. Игра в мини- баскетбол. Первая помощь при растяжения связок.	2			Текущий
21	Ведение мяча. Бросок мяча. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Игра «Мяч среднему».	1			Текущий
22	Штрафной бросок. Позиционное нападение. Быстрый прорыв.	1			Текущий
23-24	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.	2			Текущий



	Бросок двумя руками от головы. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Первая помощь при ушибах.				
25-26	Бросок мяча. Штрафной бросок. Баскетбольные комбинации. Игра «Мяч капитану».	2			Текущий
27	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Элементы баскетбола. Игра в баскетбол. Первая помощь при вывихах.	1			Текущий
<b>II – четверть Волейбол -15ч.</b>					
28	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках волейбола. Стойка и передвижения. Нижняя прямая подача, приём подачи. Правила соревнований в волейболе.	1			Текущий
29-30	Стойка и передвижения. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра «Двумя мячами через сетку».	2			Текущий
31-32	Верхняя передача через сетку. Верхняя передача над собой. Первая помощь при вывихах.	2			Текущий
33-34	Верхняя передача через сетку. Нижняя подача. Прямой нападающий удар. Игра «Мяч среднему».	2			Текущий
35-36	Чередование верхних, нижних передача. Нижняя подача. Прямой нападающий. Первая помощь при ушибах.	2			Текущий
37	Нижняя подача. Прямой нападающий. Игра в волейбол по	1			Текущий

	упрощённым правилам.					
38-39	Передача в тройках. Нижняя подача. Прямой нападающий. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	2				Текущий
40-41	Нижняя подача. Прямой нападающий. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	2				Текущий
42	Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Первая помощь при вывихах.	1				Текущий
<b>Гимнастика-6ч</b>						
43	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Правила соревнований по гимнастике. Первая помощь при ушибах.	1				Текущий
44	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1				Текущий
45-46	Кувырки, стойка на голове, мост Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	2				Текущий
47	Опорный прыжок. ОРУ с предметами. Игра «Эстафеты». Первая помощь при вывихах.	1				Текущий
48	Кувырки. Игра «Снайпер». Элементы релаксации и аутотренинга.	1				Текущий

**III – четверть**  
**Гимнастика-5ч, Волейбол -5ч, Баскетбол -5ч.**

49-50	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, уроках гимнастики. История гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения. Игра «Пионербол».	1					Текущий
51	Освоение строевых упражнений. Игра « Перетягивание каната». Первая помощь при вывихах.	1					Текущий
52	Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты. Первая помощь при растяжение связок.	1					Текущий
53	Кувырки. Гимнастические упражнения. Элементы релаксации и аутотренинга. Опорный прыжок.	1					Текущий
54	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
55	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, уроках волейбола. Инструктаж по охране труда. Передача мяча через сетку. Правила соревнований по волейболу.	1					Текущий
56-57	Нижняя прямая подача. Игра волейбол по упрощенным правилам.	2					Текущий
58-59	Прием мяча после подачи. Игра волейбол по упрощенным правилам.	2					Текущий
60	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, уроках	1					Текущий

	баскетбола. Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча. Игра в мини- баскетбол.						
61-62	Броски в кольцо. Нормы этического общения в игровой деятельности. Первая помощь при вывихах.	2					Текущий
63-64	Действия нападающего против нескольких защитников. Игра в мини- баскетбол. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).	2					Текущий
<b>Кроссовая подготовка-ОФП-15ч.</b>							
65	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, уроках кроссовой подготовки. Кроссовый бег. Прыжки через скакалку. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. История развития лыжного спорта.	1					Текущий
66	Кроссовый бег. Прыжки через скакалку. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Правила по охране труда на лыжах.	1					Текущий
67	Кроссовый бег. Полоса препятствий. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Одновременный двухшажный ход.	1					Текущий
68	Кроссовый бег. Полоса препятствий. Эстафеты.	1					Текущий
69	Кроссовый бег.	1					Текущий

	Полоса препятствий. Основные правила соревнований по лыжам.						
70	Кроссовый бег. Круговая тренировка, упр. с гантелями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Торможение «упором».	1					Текущий
71	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Спортивная игра. Правила по охране труда по плаванию.	1					Текущий
72	Кроссовый бег. Круговая тренировка, подтягивание. Спортивная игра. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
73	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Спортивная игра. Основные правила соревнований по плаванию.	1					Текущий
74	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Игра «Снайпер». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Кроль на груди.	1					Текущий
75	Кроссовый бег. Круговая тренировка, прыжки через скамейку. История развития плавания.	1					Текущий
76	Кроссовый бег. Круговая тренировка, прыжки через скамейку. Подвижная игра. Подготовка к выполнению	1					Текущий

	нормативов ГТО. Кроль на спине.						
77	Кроссовый бег. Полоса препятствий. Эстафеты.	1					Текущий
78	Кроссовый бег. Полоса препятствий, отжимание. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
<b>VI –четверть Футбол-13ч.</b>							
79-80	Инструктаж по охране труда на уроках по футболу. Обучение технике; длительного бега; ведения и остановки мяча в футболе. Развитие выносливости, координации. Воспитание трудолюбия, активности, товарищества. Первая помощь при вывихах.	2					Текущий
81-82	Обучение технике; длительного бега; ведения, удара и остановки мяча. Развить выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. Воспитание трудолюбия, коллективизма. Игра в мини-футбол.	2					Текущий
83-84	Обучение технике; длительного бега; ведения, передача мяча. Развивать выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. Воспитания трудолюбия, дисциплинированности, активности, коллективизма. Игра в мини-футбол.	2					Текущий
85-86	Обучение технике; длительного бега; индивидуальных действий в защите (перемещение).	2					Текущий

	<p>Развитие скоростно- силовых качеств, координации, выносливости.</p> <p>Воспитание трудолюбия, коллективизма.</p> <p>Игра в мини-футбол.</p> <p>Первая помощь при ушибах.</p>						
87-88	<p>Обучение технике: ведения внутренней и внешней частью подъема; удара внешней стороной подъема игры в футбол.</p> <p>Развитие координации, скоростное - силовых качеств.</p> <p>Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, интересе к занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Игра в мини-футбол.</p>	2					Текущий
89-91	<p>Обучение технике удара: с брасывания мяча из за боковой линии.</p> <p>Развитие координации, скоростное - силовых качеств.</p> <p>Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, чувства товарищества.</p> <p>Игра в мини-футбол.</p> <p>Первая помощь при переломах.</p>	3					Текущий
<b>(Легкая атлетика-14ч)</b>							
92	<p>Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках легкой атлетики.</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Анализ техники физических упражнений.</p> <p>Первая помощь при ушибах.</p>	1					Текущий
93	<p>Бег по короткие дистанции.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Челночный бег.</p>	1					Текущий
94	<p>Бег по короткие дистанции.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.</p>	1					Текущий

95	Бег по коротким дистанциям. Эстафетный бег. Первая помощь при вывихах.	1					Текущий
96	Бег по коротким дистанциям. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
97	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча. Первая помощь при растяжении связок.	1					Текущий
98	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10. Игра «Сумей догнать».	1					Текущий
99	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1					Текущий
100	Метание малого мяча. Челночный бег 3*10. Игра «Кто быстрее».	1					Текущий
101	Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
102	Челночный бег 3*10. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
103	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Игра «Бег командами».	1					Текущий
104	Бег на длинные дистанции. Игра «Пробей стенку». Первая помощь при кровотечении.	1					Текущий
105	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий



