

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управления образования администрации муниципального

образования " Вешкаймский район "

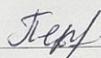
МОУ Ермоловская СШ

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29 « 08 » 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

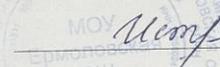
ЗДУВР



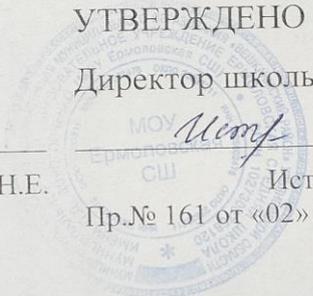
Першонкова Н.Е.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Истягина Л.В.
Пр.№ 161 от «02» 09. 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

Ермоловка 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа физической культуры для 8 класса учитывает прохождение обязательного минимума содержания предмета, предусмотренного Стандартом образования, реализует компетентностный подход к образованию.

Данная программа сформирована с учетом психолого-педагогических особенностей развития восьмиклассников и уровня их подготовленности. Рассчитана на 3 часа в неделю и составляет в полном объеме 96 часов.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 8 КЛАССЕ.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физического подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Проведение банных процедур. Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (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. Ритмическая гимнастика (девочки). 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. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. 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 8 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						Личностные	Мета-предметные	Предметные				
1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	11
1 2-3 4-5	<i>Лёгкая атлетика</i> 12	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 2 2	Вводный	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 100 р.		
				Совершенствовани е ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10..скоростных качеств. Правила соревнований.				Текущий	прыжки через скакалку 100 р.		
				Совершенствовани е ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Текущий	прыжки через скакалку 100 р.					

6			1	Контрольный	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегаия с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9.5; «4» - 9.8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9.8; «4» - 10,4; «3» - 10.9;	прыжки через скакалку 100 р.				
				Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегаия с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 150 р.		
						Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегаия с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 150 р.		
						Контрольный	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегаия с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Прыжок в длину <u>Мальчики</u> – «5» - 420; «4» - 400; «3» - 380; <u>Девочки</u> – «5» - 380; «4» - 360; «3» - 340;	прыжки через скакалку 150р.		
7-9			1	Комбинированный	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила	Знать как бежать в	Уметь бегать в	Показать правильность	Без учёта времени	прыжки через скакалку 150 р.				
				Контрольный	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегаия с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9.5; «4» - 9.8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9.8; «4» - 10,4; «3» - 10.9;	прыжки через скакалку 100 р.				
10			1	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегаия с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 150 р.				
11			1	Контрольный	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегаия с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Прыжок в длину <u>Мальчики</u> – «5» - 420; «4» - 400; «3» - 380; <u>Девочки</u> – «5» - 380; «4» - 360; «3» - 340;	прыжки через скакалку 150р.				
12			1	Комбинированный	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила	Знать как бежать в	Уметь бегать в	Показать правильность	Без учёта времени	прыжки через скакалку 150 р.				

					соревнований. Развитие выносливости.	равномерном темпе до 20 минут	равномерно м темпе до 20 минут	бега в равномерном темпе 20 минут				
13-16 17-20 21-24	<i>Спортивные игры 12</i>	Баскетбол	4	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача 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. Правила игры в баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 1		
			4	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача 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. Правила игры в баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 1		
			4	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и	Комплекс 1		

					Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	технические действия	технические действия		изменением направления			
25-26	<i>Гимнастика 15ч.</i>	Висы. Строевые упражнения	2	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
27-28			2	Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

29		1	Контрольный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов, подтягивания: Мальчики: «5»-8; «4»-6; «3»-3; Девочки: «5»-19; «4»-15; «3»-8;	Комплекс 2			
	30-31	Опорный прыжок	2	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
		32-33		2	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	
	34		1	Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		

35-36	Акробатика	2	Изучение нового материала	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 приёма. Развитие силовых способностей.	Знать как выполнять кувырок вперед	Уметь выполнять кувырок вперед	Показать выполнения кувырка вперед	Текущий	Комплекс 2			
		37-38	2	Совершенствование ЗУН	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 приёма. Развитие силовых способностей.	Знать как выполнять кувырок вперед	Уметь выполнять кувырок вперед	Показать выполнения кувырка вперед	Текущий	Комплекс 2		
		39	1	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать как выполнять кувырок вперед	Уметь выполнять кувырок вперед	Показать выполнения кувырка вперед	Текущий	Комплекс 2		
40-41	Спортивные игры 3ч.	<i>Волейбол</i>	2	Изучение нового материала.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		

42			1		<p>Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p>Показать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p>Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах</p>	Комплекс 3		
43-44	Лыжная подготовка 15 ч.	<p><i>Инструктаж по Т.Б. Техника выполнения попеременно о двухшажного хода.</i></p>	2	<p>Вводный, комплексный</p>	<p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе без палок: посадка, перенос тяжести тела с лыжи на палку, скользящий шаг с руками за спиной, скользящий шаг (руки опущены вниз) с одновременным выносом рук, с попеременным выносом рук – «самокат» (подсед,</p>							

45	<i>Повторить попеременный двухшажный ход.</i>	1		отталкивание, пережат).							
46	<i>Попеременный четырехшажный ход.</i>	1	Совершенствование ЗУН	<p>1. Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе с палками: имитация попеременной работы рук на месте держа палки за середину; передвижение на лыжах с активным размахиванием палками; передвижение на лыжах с постановкой палок на снег.</p> <p>2. Передвижение попеременным двухшажным ходом по лыжне.</p>	Знать как передвигаться на лыжах с активным размахиванием палками, скользящий шаг с палками в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять скользящий шаг с палками и передвигаться на лыжах с активным размахиванием палками в попеременном	Показать скользящий шаг с палками в попеременном двухшажном ходе.	Текущий	Комплекс 3		

47						двухшажном ходе.						
			1	Совершенствован ие ЗУН	1.Передвижение шагом без палок, почти без скольжения с подсчетом шагов цикле ходов («раз, два , три, четыре») 2. Тоже самое, но на первые два шага руки с палками опущены, а на третий и четвертый шаги выполняются поочередно легкие «подталкивания» палками попеременного четырехшажного хода. 3. Передвижение попеременным четырехшажным ходом по лыжне	Знать как передвигаться в попеременны м четырёхшажн ым ходом.	Уметь скользить и выносить палки вперед в последовате льности в попеременн ом четырёхшажн ом ходе.	Показать последовательност ь движений палками и скольжения на лыжах в попеременном четырёхшажном ходе.	Текущий	Комплекс 3		
			1									
48		Оновременны й одношажный ход	1	Совершенствован ие ЗУН	1.«Вынос палок, «шаг», «толчок» в одновременном одношажном ходе. Совершенствование хода :1) скользящий шаг(без палок и с палками) 2) одновременный толчок с палками 3) скольжение на обеих лыжах в одновременном одношажном ходе	Знать технику последователь ность выполнения техники одновременно го одношажного хода	Уметь выполнять технику одновремен ного одношажног о хода.	Показать технику скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах в одновременном одношажном ходе.	Текущий	Комплекс 3		
			1									
49		Оновременны й бесшажный ход	1	Совершенствован ие ЗУН	1.Имитация одновременного бесшажного хода. 2.Согласование движений рук и ногв одновременном	Знать технику одновременно го толчка палками с	Уметь выполнить технику одновремен ного	Показать одновременного толчка палками с последующим скольжением на	Текущий	Комплекс 3		
50			1	Совершенствован ие ЗУН								

51-52	Одновременный одношажный коньковый ход	2	бесшажном ходе. 3.Совершенствование одновременного бесшажного хода: а) одновременный толчок палками б) скольжение на обеих лыжах	последующим скольжением на обеих лыжах одновременно бесшажного хода.	бесшажного хода.	обеих лыжах одновременного бесшажного хода.			
53	Прохождение дистанций 4 км.	1	Совершенствование ЗУН Совершенствование одновременного одношажного конькового хода: 1.Отталкивание ногой (правой и левой) 2.Одновременное отталкивание руками. 3.Скольжение Начальный вынос палок и постановка их на снег в одновременном одношажном коньковом ходе.	Знать технику одновременно толчка палками с последующим скольжением на лыжах одновременно конькового хода.	Уметь выполнить технику одновременного одношажного конькового хода.	Показать последовательность движений отталкивания ногой и одновременное отталкивание руками и скольжения	Текущий	Комплекс 3	
54		1	Комбинированный Чередование попеременных и одновременных лыжных ходов.	Знать как выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов.	Уметь выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов, уметь проходить дистанцию в	Показать технику способов передвижения на лыжах	Прохождение дистанции 4 км без учета времени	Комплекс 3	

55	Прохождение дистанции 3 км.	1				равномерно м темпе.					
			Контрольный	Выполнение с чередованием попеременных и одновременных лыжных ходов.	Знать как выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов.	Уметь выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов, уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	Показать технику способов передвижения на лыжах	Прохождение дистанции на время 3 км: Мальчики – «5» - 16,00; «4» - 17,00; «3» - 18,00 Девочки – «5» - 18,00; «4» - 19,00; «3» - 20,00	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Разведение и сведение задних кончиков лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».	Знать как выполнять технику торможения и поворота «плугом»	Уметь владеть техникой торможения и поворота «плугом»	Показать технику способов передвижения на лыжах, торможения и поворота «плугом»		Комплекс 3		
56		1									
57	Торможение и поворот «плугом», техника	1	Контрольный						Оценка техники торможения и поворота «плугом»		

61-63

Прием и передача мяча.

Обучение комбинированный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».	Знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 4		
Комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Текущий	Комплекс4		

2

64-65

Верхняя подача мяча.

66-67		Развитие координационных способностей		Комбинированный	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Стигание разгибание рук в упоре лежа.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс4		
			2	совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс4		
68-70		Тактика игры.	3	Комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники владения мячом, нападающего о удара	Комплекс 4		
71-73	Спорт.игры.Легкая атлетика	Волейбол.	3		Комбинации из разученных перемещений. Передача	Знать как играть в волейбол по упрощённым	Уметь играть в волейбол по упрощённым	Показать играть в волейбол по упрощённым	Текущий	Комплекс 5		

74-76	Кроссовая подготовка 3ч.	Баскетбол <i>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</i>	3 1	Комбинированный	<p>мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p> <p>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.</p>	<p>правилам, выполнять правильно технические действия</p> <p>Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут</p>	<p>м правилам, выполнять правильно технические действия</p> <p>Уметь бегать в равномерно м темпе до 20 минут</p>	<p>правилам, выполнять правильно технические действия</p> <p>Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут</p>	Текущий		
77	Кроссовая подготовка 3ч.		1	Совершенствование ЗУН	<p>Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.</p>	<p>Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут</p>	<p>Уметь бегать в равномерно м темпе до 20 минут</p>	<p>Показать технику бега в равномерном темпе до 20м</p>	Текущий		

79			1	Контрольный	Бег на результат (3000м – м. и 2000м.- д.) Развитие выносливости.	Знать как бегать в равномерном темпе 2000м – 3000м.	Уметь бегать в равномерно м темпе до 3000м	Показать технику бега в равномерном темпе до 3000 м	3 км: Мальчики – «5» - 16,00; «4» - 17,00; «3» - 18,00 Девочки – «5» - 10,30; «4» - 11.30; «3» - 12.30	Комплекс 1		
80-85	Лёгкая атлетика 15ч.	Спринтерский бег, эстафетный бег 9ч.	6	Комбинированный	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегаания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 1		
86			1	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегаания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 1		
87			1	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые	Знать как пробежать с максимальной	Уметь пробежать с максимальной	Показать технику пробегаания с максимальной	Текущий	Комплекс 1		

88			1		упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	скоростью 60 м с низкого старта.	ой скоростью 60 м с низкого старта.	скоростью 60 м с низкого старта.				
				Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3» - 10,9;	Комплекс 1		
89-100		Прыжок в длину, метание малого мяча 10ч.	10	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом согнутой ноги. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Показать технику прыжка в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1		
101-102			2	Контрольный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом согнув ноги. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Показать технику прыжка в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Оценка техники прыжка в длину, метания: <u>Мальчики</u> – «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; <u>Девочки</u> – «5» - 28 м; «4» - 24 м;	Комплекс 1		

									«3» - 20 м;		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------	--	--

