

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение Магдагачинская средняя общеобразовательная школа № 2 имени  
М.Т.Курбатова

**«Согласовано»**

Зам директора по ВР

Голованова Р.А. \_\_\_\_\_

« » 2021г.

**«Согласовано»**

Зам.директора по УВР

Агеева И.В./\_\_\_\_\_

« » 2021г

**«Утверждаю»**

Директор МОБУ МСОШ №2

\_\_\_\_\_/Романенко В.В

приказ № \_\_\_\_\_ от

« « 2021г

## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

### ***Физическая культура***

#### ***8 класс***

#### ***педагога высшей категории***

#### ***Стародубовой Тамары Петровны***

**2021-2022 у.г.**

## Учебно – тематическое планирование по физической культуре

Класс 8 А класс

Учитель Стародубова Тамара Петровна

Количество часов – 101

Рабочая программа скорректирована в соответствии с календарным учебным графиком на 2021-2022 учебный год

Промежуточная аттестация.

**Рабочая программа** по физической культуре составлена на основе

1. Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего общего образования на базовом уровне, утвержденного 5 марта 2004 года приказ № 1089, с изменениями от 24.01.2012г. № 39, от 07.06.2017 № 506;
2. Примерной программы по физической культуре (примерная программа по физической культуре. 1–11 классы. ); с авторской «комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. ).
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях;
4. Основной образовательной программы СОО МОБУ Магдагачинской СОШ № 2 имени .М.Т Курбатова;
5. Программы воспитания МОБУ Магдагачинской СОШ №2 имени М.Т. Курбатова;
6. Учебного плана МОБУ Магдагачинской СОШ № 2 имени .М. Т. Курбатова на 2020-2021 учебный год Учебно-методический комплекс:

### **Программы, методические и учебные пособия, дидактические материалы**

Физическая культура. 8 класс: учеб. Для общеобразовательных. Учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Физическая культура. Методическое пособие 8класс. Базовый уровень.

Настольная книга учителя физической культуры. Г.В.Погодаев

Научно – методический журнал «Физическая культура в шко

**Пояснительная записка**

### **Задачи** физического воспитания учащихся 8– классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### **Ц е л и.**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение знаний** о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Роль **физической культуры** и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия Планируемые результаты освоения образовательной программы

и оздоровительно-корригирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности **физического** и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий **физической культурой**, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной **физической культуры**;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем **физического воспитания**;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически Личностные результаты:
  - формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувств ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и на стоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (*герба, флага, гимна*);
  - формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;
  - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге **культур**, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в **поликультурном мире**;
  - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
  - толерантное сознание и поведение в **поликультурном мире**, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
  - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
  - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
  - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
  - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в **физическом** самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к **физическому** и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (*далее – ИКТ*) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды **физкультурной** деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и **физической работоспособности, физического развития и физических качеств**;

- владение **физическими** упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В результате изучения учебного предмета **«Физическая культура»** на уровне среднего общего образования:

#### Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем **физического** воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки **физического развития и физической подготовленности**;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий **физическими упражнениями общей**, профессионально-прикладной использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы **физических** упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального **физического** развития и развития **физических качеств**;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий **физическими упражнениями**;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского **физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**.

**деятельности:** всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; **физическое** совершенствование и формирование здорового образа жизни.

#### Особенности рабочей программы

В 8 «А» классе в условиях инклюзии обучается 1 обучающийся с ОВЗ (задержка психического развития). Данный ребенок не имеет медицинских противопоказаний для занятий физической культурой. Занимается в основной группе.

### Внесения изменения в тематическое планирование с учетом программы воспитания

Учебно –тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Модуль программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	Всероссийский урок «История самбо» (ноябрь)	30
2	Спортивные игры		30
3	Баскетбол Волейбол ы в		31
4	Гимнастика		10
5	Итого		101

### Содержание программы (102 часов).

**Физическое совершенствование: Легкая атлетика(15ч)** Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Метание* малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

*Прыжки:* в длину ; ; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

**Спортивные игры Баскетбол: (30ч)** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол: (31ч)** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

#### **Гимнастика с основами акробатики (10 ч)**

*Организуящие команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках в полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.



*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):* вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

*Легкая атлетика 12ч Бег:* высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Метание* малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Прыжки:* в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

**Уровень подготовки учащихся: (8кл)**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

**Календарно – тематическое планирование 8 класс**

Номер урока	Тема урока, основное содержание,	Планируемые результаты	Информационно – методическое обеспечение	Даты проведения	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>					
1	Спринтерский бег. Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции. ОРУ Инструктаж по Т/Б.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. Знать инструктаж по ТБ на занятиях л/а	Секундомер, Эстафетные палочки	1сен	
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. Знать инструктаж по ТБ на занятиях л/а	Секундомер, футбольный мяч	2	
3	Спринтерский бег, Высокий старт. Бег -30м (зачет)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Секундомер, эстафетные палочки	7	
4	Спринтерский бег. Специально беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Секундомер	8	
5	Спринтерский бег. Высокий старт до 10-15м, финиширование. ОРУ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Секундомер	9	

6	Спринтерский бег. Терминология спринтерского бега. Старты с различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Секундомер	14	
7	Спринтерский бег. Бег 60м, специально беговые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Секундомер, эстафетные палочки.	15	
8	Спринтерский бег. Бег 60м на результат, специально беговые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Секундом	16	
9	Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств. Эстафета передача эстафетной палочки	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Секундомер	21	
10	Спринтерский бег. Эстафета. Игра в футбол.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Секундомер	22	
11	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Рулетка, яма для прыжков, мяч	23	
12	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания	28	
13	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания	29	
14	Прыжок в длину. Метание малого мяча (зачет)	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания	30	
15	Прыжок в длину. Метание малого мяча (зачет)	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания	5окт	
Баскетбол (30 часов)					

16	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т/Б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча	6	
17	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча	7	
18	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (зачет)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча	12	
19	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движение.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	13	
20	Баскетбол остановка двумя шагами, передача мяча двумя руками от груди в движение.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	14	
21	Баскетбол , передача мяча двумя руками от груди в движение.(зачет)	Передача мяча двумя руками от груди, бросок от головы	Баскетбольные мячи	19	
22	Баскетбол остановка двумя шагами .передача мяча двумя руками от груди	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	20	
23	Баскетбол остановка двумя шагами (зачет), передача мяча двумя руками от груди	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	21	

24	Баскетбол Сочетание приемов ведения, передача бросок мяча одной рукой от плеча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	26	
25	Баскетбол Сочетание приемов ведения, передача бросок мяча одной рукой от плеча броска (зачет)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	27	
26	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча. игра без правил	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	28	
27	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча, ведение передача от груди	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	9ноя	
28	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча(зачет) , игра без правил	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	10	
29	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	11	
30	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	16	
31	Баскетбол передача двумя руками от груди	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	17	
32	Баскетбол передача двумя руками от груди	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи , перекладина	18	

33	Баскетбол передача двумя руками от груди (зачет)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи , перекладина	23	
34	Баскетбол Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи , перекладина	24	
35	Баскетбол Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	перекладина	25	
36	Баскетбол Передача в тройках и в движение.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи ,	30	
37	Баскетбол Передача в тройках и в движение.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи ,	1дек	
38	Баскетбол Позиционное нападение 5:0.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи ,	2	
39	Баскетбол Позиционное нападение 5:0.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	7	
40	Баскетбол Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи ,	8	
41	Баскетбол Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи ,	9	
42	Баскетбол Передача в тройках и в движение. Со сменой мест. Учебная игра баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	14	

43	Баскетбол Передача в тройках и в движение. Со сменной мест. Учебная игра баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	15	
44	Баскетбол Нападение быстрым прорывом. Учебная игра баскетбол (зачет)	Игра в баскетбол на оценку	Баскетбольные мячи	16	
45	Баскетбол учебная игра баскетбол (зачет)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мячи	21	
Волейбол (31 часов)					
46	Волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача сверху двумя руками в парах и над собой. Инструктаж по Т/Б.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	22	
47	Волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача сверху двумя руками в парах и над собой	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	23	
48	Волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача сверху двумя руками в парах и над собой (зачет)	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	28	
49	Волейбол Передача двумя руками сверху на месте.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	29	
50	Волейбол Передача двумя руками сверху на месте (зачет)	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	30	

51	Волейбол Нижняя прямая подача. Игра пионербол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	11 янв	
52	Волейбол Нижняя прямая подача. Игра пионербол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	12	
53	Волейбол Нижняя прямая подача (зачет) Игра пионербол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	13	
54	Волейбол Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	18	
55	Волейбол Прием мяча снизу в парах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	19	
56	Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	20	
57	Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	25	
58	Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам (зачет)	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	26	
59	Волейбол Прием мяча снизу в парах	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	27	
60	Волейбол Прием мяча снизу в парах	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	1 фев	



61	Волейбол Передача сверху двумя руками в парах и над собой.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	2	
62	Волейбол Передача сверху двумя руками в парах и над собой.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	3	
63	Волейбол Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	8	
64	Волейбол Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	9	
65	Волейбол Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. (зачет)	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	10	
66	Волейбол Комбинация из разученных в парах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	15	
67	Волейбол Комбинация из разученных в парах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	16	
68	Волейбол Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	17	
69	Волейбол Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	22	
70	Волейбол Прием мяча снизу в парах. Комбинация из разученных элементов.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	24	
71	Волейбол Прием мяча снизу в парах. Комбинация из разученных элементов.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток,	1мар	

72	Волейбол Прием мяча снизу в парах. Комбинация из разученных элементов	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	2	
73	Волейбол учебная игра, прием мяча снизу на месте	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	3	
74	Волейбол учебная игра, нижняя прямая подача	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	9	
75	Волейбол учебная игра (зачет) нижняя прямая подача	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	10	
76	Волейбол учебная игра (зачет) нижняя прямая подача	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	15	
<b>Гимнастика (10 час)</b>					
77	Висы, строевые Упражнения. Инструктаж по Т/Б.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Перекладины, маты	16	
78	Висы, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Перекладины, маты	17	
79	Висы, строевые упражнения (зачет)	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Перекладины, маты	29	
80	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смещенные висы (девочки).	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Перекладины, маты	30	

81	Акробатика. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Уметь выполнять кувырок вперед и назад	Маты, обручи,	31	
82	Акробатика Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Уметь выполнять кувырок вперед и назад	Гимнастические палки,, маты	5	
83	Акробатика Эстафеты. ОРУ в движении.	Уметь выполнять кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	Маты гимнастические	6	
84	Акробатика Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	Уметь выполнять кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	Маты гимнастические	8	
85	Акробатика Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	Уметь выполнять кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	Маты гимнастические	12	
86	Акробатика Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках (зачет)	Уметь выполнять кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	Маты гимнастические	13	
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>					
87	Спринтерский бег. Высокий старт до 10-15м. бег с ускорением 30-40м. Инструктаж по ТБ Бег 1000м	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер, свисток эстафетные палочки	15	
88	Спринтерский бег. Высокий старт до 10-15м. бег с ускорением 30-40м. Инструктаж по ТБ Бег 1000м	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер, свисток эстафетные палочки	19	

89	Спринтерский бег. Ускорением 30-40м, специально беговые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер, свисток эстафетные палочки	20	
90	Спринтерский бег. Старты из различных исходных положений	Уметь прыгать в длину с разбега	Планка. Стойки, маты, рулетка	21	
91	Прыжок в длину с разбега, игра в футбол	Уметь прыгать в длину с разбега	Планка. Стойки, маты, рулетка	26	
92	Прыжок в длину с разбега (зачет), метание в цель	Уметь прыгать в длину с разбега	Планка. Стойки, маты, рулетка	27	
93	<b>Промежуточная аттестация. Административно итоговый мониторинг по физической подготовленности</b>	Уметь пробегать в равномерном темпе до 20минут	Секундомер, мяч футбольный	28	
94	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Уметь пробегать в равномерном темпе до 20минут	Секундомер, мяч футбольный	4мая	
95	Прыжок в длину с разбега, игра в футбол	Уметь пробегать на скорость 60 м, прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность ,отжиматься.	Секундомер, теннисные мячи, рулетка	5	
96	Метание теннисного мяча, спортивная игра футбол	Уметь метать мяч на дальность	Теннисные мячи, рулетка	11	
97	Метание теннисного мяча, спортивная игра футбол	Уметь метать мяч на дальность	Теннисные мячи, рулетка	12	
98	Метание теннисного мяча (зачет), спортивная игра футбол	Уметь метать мяч на дальность	Теннисные мячи, рулетка	17	

99	Спринтерский бег. Бег на 60метров, специально беговые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого	секундомер, мяч	18	
100	Спринтерский бег. Бег на 60метров, специально беговые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого	секундомер, мяч	18	