

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №18 г. Каменск – Шахтинский

Рассмотрено

педагогическим советом

МБОУ СОШ №18

протокол № 1 от 31.08.20



приказ № 25 от 31.08.20

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(учебный предмет, курс)

**Уровень общего образования (класс)** 8а

(начальное общее, **основное общее**, среднее общее образование с указанием класса)

**Количество часов** 98

**Учитель** Погребняков Д.Р. (Ф.И.О.)

*УМК Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»*

*(авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич) - М.: Просвещение, 2010*

2020-2021 учебный год

## Содержание

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Раздел «Пояснительная записка»                     | 3 стр.  |
| 2. Раздел « Планируемые результаты освоения предмета» | 10 стр. |
| 3. Раздел «Содержание учебного предмета»              | 11 стр. |
| 4. Раздел «Календарно-тематическое планирование»      | 18 стр. |

## Раздел 1 «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

### Раздел 1 «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Ориентирована на учащихся 5 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями) (далее «Закон об образовании»);
2. –приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №40936);  
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №40937);
3. Письма Минобрнауки РФ от 03.03.2016 № 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программе учебных предметов, курсов»;
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 №254)
5. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ №18.
6. Положение о рабочей программе учителя МБОУ СОШ №18.
7. Учебный план МБОУ СОШ №18 на 2020-2021 учебный год.
8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» - СанПин 2.4.2821-10.
9. Учебник *В. И. Лях, А. А. Зданевич) - М.: Просвещение, 2010*

#### Цели

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 рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на решение следующих задач:**

- 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.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

В ходе текущих и итоговых проверок учитываются знания учащихся по физической культуре, степень овладения играми, усвоения техники двигательных умений и навыков, предусмотренных программой, владения видами самостоятельных занятий и выполнения учебных нормативов. Каждый из перечисленных компонентов в одинаковой степени влияет на общую итоговую оценку по предмету. Систематическая проверка уровня физической подготовленности учащихся способствует устранению отдельных недостатков в их физическом развитии.

За качество выполнения всех видов упражнений, в том числе и игр, устанавливаются следующие критерии оценок.

Оценка «5»-упражнение выполнено без ошибок, четко, легко, уверенно. В играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка «4»-упражнение выполнено правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускались незначительные ошибки. В играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно пользовался изученными движениями для достижения необходимых результатов.

Оценка «3»-упражнение выполнено, но с большим напряжением, допущено несколько значительных ошибок. В играх учащийся показал лишь знание основных правил, но не всегда умело пользовался изученными движениями.

Оценка «2»-упражнение выполнено неправильно, неоднократно допускались значительные ошибки. В игре учащийся показал незнание правил, неумение играть.

При оценивании принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

В программу включены учебные нормативы. Учитель при определении оценки успеваемости ориентируется на них. Для учащихся, имеющих отставания в физическом развитии, допускается уменьшение показателей по выполнению учебных нормативов.

Проверка у учащихся знаний по физической культуре и гигиенических требований проводится путём опроса с выставлением дифференцированной оценки. При неполных или неправильных ответах учитель даёт дополнительные разъяснения учащимся.

Проверка выполнения домашних заданий (подготовка спортивной формы, повторение упражнений и др.) осуществляется систематически в течение учебного года.

Учащиеся, обучающиеся в классах ЗПР, занимаются на уроках совместно со школьниками основной группы по общей программе, но в учебной работе осуществляется к ним индивидуальный подход, постепенность в выборе упражнений, количество их повторений, обращается внимание на определение объёма физической нагрузки.

Оценка успеваемости учащихся, обучающихся в классах ЗПР, проводится на общих основаниях, за исключением тех игр и физических упражнений, которые им противопоказаны по заключению врача.

Учащиеся, временно освобождённые от занятий, обязаны присутствовать на уроках и выполнять посильные задания учителя в роли помощников. Учащиеся, освобождённые на длительный срок, оцениваются по устным ответам. Учащиеся, освобождённые от уроков на улице, занимаются в спортивном зале.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, не умение использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала.

### **Место предмета в базисном учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 522 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая

культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с 5 по 9 классы.

В 8 классе рабочая программа рассчитана на 98 учебных часов.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

В данной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

**В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»** даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных



оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»** даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

**В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»** дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

**Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»** соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

**В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»** приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

**Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью»** приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

**В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности»**, раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

### **Обще учебные умения, навыки и способы деятельности.**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

#### **В познавательной деятельности:**

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

#### **В информационно-коммуникативной деятельности:**

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

#### **В рефлексивной деятельности:**

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

### **Материально-техническое оснащение образовательного процесса**

1. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 3 – м.: Советский спорт, 2012. – 160 с.: ил.
2. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2012. – 700 с.
3. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2012.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2009.- 400 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2010.- 496 с., ил.
6. Никифоров А.А., Середа Н.С. «Ура-футбол!». Методические рекомендации для учителей физической культуры.- Издательство БелРИПКППС, 2009
7. Никифоров А.А., Середа Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2009
8. Учебник. Матвеев А.В. Физическая культура, М., Просвещение, 2014г

#### **Работа с детьми-инвалидами, одарёнными и слабоуспевающими учащимися**

Одной из важнейших задач основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования является обеспечение «условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения, – детей-инвалидов и детей с ОВЗ, одарённых детей и детей испытывающих трудности в обучении»

Работа по этим направлениям проводится в соответствии с программой школы по работе с детьми-инвалидами, одаренными

<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Кол -во</b>	<b>Примечание</b>
Магнитофон	1	
Аудиозаписи	20	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CDR, CD RW, MP3, а также магнитных записей
Микрофон	1	
Компьютер	1	Тех. требования: привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
<b>Гимнастика</b>		
Стенка гимнастическая, пролет 0.8м.	8	
Бревно гимнастическое напольное	2	
Козел гимнастический	2	
Конь гимнастический	3	
Перекладина гимнастическая	1	
Перекладина навесная	8	
Брусья гимнастические, разновысокие	1	
Брусья гимнастические, параллельные	1	
Канат для лазания, с механизмом крепления	1	
Мост гимнастический подкидной	3	
Скамейка гимнастическая жесткая	10	
Гантели наборные	4	
Штанги тренировочные	1	
Гири весом 16, 24, 32 кг	6	
Гантели простые 1,2,3 кг.	10	
Маты гимнастические	25	
Мяч набивной (1 кг)	25	
Мяч резиновый для художественной гимнастики	15	
Скакалка гимнастическая	35	
Палка гимнастическая	20	
Обруч гимнастический	20	

<b>Легкая атлетика</b>		
Планка для прыжков в высоту	2	
Стойки для прыжков в высоту	2	
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
Рулетка измерительная (10м; 50м)	2	
Мячи для метания (150г)	20	
Мяч теннисный	5	
Свистки судейские	1	
Секундомер	1	

## **2 раздел Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования на базовом уровне выпускник научится: (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке) В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. Знания о физической культуре Выпускник научится: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). Выпускник получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Способы физкультурной деятельности Выпускник научится: отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. Выпускник получит возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Выпускник получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России). II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Результаты обучения.**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту.

Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

## Метапредметные результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. - Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью

## РАЗДЕЛ 3 ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### Физкультурно-оздоровительная деятельность.

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями:

- утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).

Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки:

- преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности .**

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

## Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.**

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

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

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.**

Акробатические упражнения и комбинации:

#### **девушки:**

- кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; кувырок назад в полушпагат; мост из положения стоя и переход в стойку на одно колено.

#### **юноши:**

- кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев;
- кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением;
- длинный кувырок с места.
- стойка на голове и руках силой из упора присев.

### **Опорные прыжки:**

#### **девушки:**

- прыжок через гимнастического коня боком с поворотом на 90\*;

#### **юноши:**

- прыжок через гимнастического козла, согнув ноги.

Лазанье по канату:

#### **юноши:**



- способом в два приема.

### **Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно:**

#### **Девушки:**

- ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны;
- передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках;
- подскоки в полуприсед;
- стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед;
- равновесие на одной ноге;
- упор присев и полушагат;
- соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек;
- прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

### **Гимнастическая перекладина (низкая)**

#### **Юноши:**

- переворот в упор толчком двух ног из вися стоя на низкой перекладине;
- из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись;
- вис на подколенках, опускание в упор присев через стойку на руках.

### **Гимнастическая перекладина (высокая):**

#### **Юноши:**

- Подтягивание

### **Гимнастические брусья (разной высоты):**

#### **Девушки:**

- наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь;
- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;
- из вися присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь;
- из вися стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

### **Легкоатлетические упражнения.**

**Старты** (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

**Прыжки** (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;

- в высоту с разбега способом «перешагивание»).

### **Метания малого мяча:**

- на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине;
- по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол:**

- специальные упражнения и технические действия без мяча;

- ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);
- ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении;
- групповые и индивидуальные тактические действия;
- игра по правилам

#### **Волейбол:**

- специальные упражнения и технические действия без мяча;
- подача мяча (нижняя и верхняя);
- прием и передача мяча стоя на месте и в движении;
- групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

#### **Мини-футбол (футбол):**

- специальные упражнения и технические действия без мяча;
- ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);
- удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча);
- остановка катящегося мяча;
- приземление летящего мяча;
- групповые и индивидуальные тактические действия;
- игра по правилам.

#### **Развитие физических качеств.**

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

#### **Подвижные игры и эстафеты.**

Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности:

- сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

#### **Способы спортивно-оздоровительной деятельности (20ч).**

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

### **Раздел III «Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет»**

№ п/п	Физические	Контрольное упражнение	Во зра	Уровень	
				Мальчики	Девочки

	способности	(тест)		Мужчины			Женщины		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м/с	11	6.3 и выше	6.1 -5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3 -5.7	5.1 и ниже
			12	6.0	5.8 -5.4	4.9	6.3	6.2 -5.5	5.0
			13	5.9	5.6 -5.2	4.8	6.2	6.0 -5.4	5.0
			14	5.8	5.5 -5.1	4.7	6.1	5.9 -5.4	4.9
			15	5.5	5.3 – 4.0	4.5	6.0	5.8 -5.3	4.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м/с	11	9.7 и выше	9.3 -8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7-9.3	8.9 и ниже
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	11	140 и ниже	160 -180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6 – минутный бег/м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и ниже	700 и ниже	850 -1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000 -1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание (Кол-во раз)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	21
			14	2	6-7	9	5	13-15	22
			15	3	7-8	10	5	14-15	23

Контрольные нормативы в 8 классе.

	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 метров	9,4	10,0	10,50	9,8	10,5	11,0
Бег 2000 м	10,00	10,30	11,40	11,00	13,40	14,50
Прыжки в длину с разбега	4,00	3,70	3,10	3,60	3,00	2,60
Прыжки в высоту с разбега	130	120	105	115	105	95
Метание мяча на дальность	42	37	28	27	21	17
Подтягивание	9	6	3	15	12	9
Прыжок в длину с места	190	180	170	180	170	160
Прыжки со скакалкой за минуту	115	105	95	125	115	105

#### **Работа с детьми-инвалидами, одарёнными и слабоуспевающими учащимися**

Одной из важнейших задач основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования является обеспечение «условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения, – детей-инвалидов и детей с ОВЗ, одарённых детей и детей испытывающих трудности в обучении»

Работа по этим направлениям проводится в соответствии с программой школы по работе с детьми-инвалидами, одарёнными детьми и детьми, испытывающими трудности в обучении.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	оборудование	Требования к уровню подготовки обучающихся	оборудование	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
											план	факт
I четверть 1.		Инструктаж по технике безопасности . Бег 60 метров. Прыжок в длину с места.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Беговые колодки. Рулетка Секундомер свисток	Знать требования инструкций. Устный опрос	Беговые колодки. Рулетка Секундомер свисток		Прыжок в длину с места.	02.09	
2		Развитие скоростных способностей . Бег 60 метров Прыжок в длину с места.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Специальные прыжковые упражнения.	Беговые колодки. Рулетка Прыжковая яма Свисток секундомер	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Беговые колодки. Рулетка Прыжковая яма Свисток секундомер	тестирование	Подтягивание	03.09	
3		Силовая подготовка: Подтягивание (м) Поднимание ног в висе (д) Низкий старт. Футбол (м) Перестрелка (д)	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Разучивание техники низкого старта	Гимнастический турник свисток	Уметь демонстрировать Подтягивание и поднимание ног в висе.	Гимнастический турник свисток	Тестирование Обучение		07.09	
4-5		Техники низкого			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Эстафетные палочки	Уметь демонстрировать	Эстафетные палочки	текущий	Бег на выносли	9.09 10.09	

		старта.. Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами.	2	совершенствование	упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Бег в сочетании с ходьбой 300х 3; 60х2 Эстафеты, встречная эстафета.	Секундомер свисток	финальное усилие в беге. Следить за самочувствием во время бега.	Секундомер свисток		вость в мед. темпе.		
6-7		Совершенствование техники низкого старта Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами.	2	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. Бег в сочетании с ходьбой 350х 3; 60х2. Эстафеты, встречная эстафета с мячами.	Эстафетные палочки Свисток секундомер	Уметь демонстрировать старт. Следить за самочувствием во время бега.	Эстафетные палочки Свисток секундомер	текущий	Старт с опорой на одну руку.	14.09 16.09	
8		Зачет техники низкого старта Бег 60 метров. Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами.	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой 400 х 3. Бег 60 метров.	Эстафетные палочки Секундомер, свисток	Уметь демонстрировать технику старта, финальное усилие в спринтерском беге. Уметь контролировать ЧСС.	Эстафетные палочки Секундомер, свисток	зачет		17.09	
9		Зачет бег на 60 метров. Кроссовая подготовка. Подвижная игра «Четыре огня»	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой 400 х 3. Бег 60 метров.	Беговые колодки Свисток секундомер	Уметь выполнять спринтерский бег со старта.	Беговые колодки Свисток секундомер	зачет		21.09	
10-11	Прыжки	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. Игра «Четыре огня»	2	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Рулетка Свисток Секундомер Прыжковая яма	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Корректировка техники бега	Рулетка Свисток Секундомер Прыжковая яма	текущий		23.09 24.09	
12-13		Прыжок в длину с разбега способом	2	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов	Рулетка Свисток Секундомер Прыжковая	Уметь демонстрировать технику прыжка в целом.	Рулетка Свисток Секундомер Прыжковая яма	текущий		28.09 30.09	

		«согнув ноги». Кроссовая подготовка. Игра «Четыре огня»			разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	яма	Корректировка техники бега					
14		Тестирование: кроссового бега 1000 метров. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра Футбол «Перестрелка»	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Закрепить фазу полета. Бег 1000 м.	Секундомер Свисток Рулетка Прыжковая яма	Тестирование бега 1000 метров.	Секундомер Свисток Рулетка Прыжковая яма	тестирование		01.10	
15		Зачет прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Игра Футбол «Перестрелка»	1	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Свисток Секундомер Прыжковая яма	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Свисток Секундомер Прыжковая яма	зачет		05.10	
16-17	Метание	Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра Футбол «Перестрелка»	2	обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в чередовании с ходьбой 500мх3.	Малый мяч 150 гр секундомер ,свисток,	Уметь демонстрировать скрестный шаг  Следить за дыханием во время бега.	Малый мяч 150 гр секундомер ,свисток,	текущий	Выполнение скрестного шага.	07.10 8.10	
18-19		Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра Футбол «Перестрелка»	2	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в умеренной интенсивности до 8 минут.	Малый мяч 150 гр секундомер ,свисток, рулетка	Уметь демонстрировать технику броска. Корректировка техники бега	Малый мяч 150 гр секундомер ,свисток, рулетка	текущий		12.10 14.10	

20		Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра Футбол «Перестрелка»	1	закрепление	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в умеренной интенсивности до 8 минут.	Малый мяч 150 гр секундомер ,свисток рулетка	Уметь демонстрировать технику броска. Корректировка техники бега	Малый мяч 150 гр секундомер ,свисток рулетка	текущий		15.10	
21		Зачет метание мяча на дальность с разбега. Кроссовая подготовка. Игра «разведчики и пограничники»	1	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в умеренной интенсивности до 8 минут.	Малый мяч 150 гр секундомер ,свисток ,рулетка	Уметь демонстрировать выполнение метания на результат. Следить за самочувствием в беге.	Малый мяч 150 гр секундомер ,свисток ,рулетка	зачет		19.10	
22-23		Челночный бег 3x10м. Кроссовая подготовка. Игра «разведчики и пограничники»	2	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоголки. Челночный бег 3x10 Переменный бег – 10 минут.	Свисток , секундомер ,рулетка	Уметь демонстрировать быстроту и ловкость в челночном беге	Свисток , секундомер ,рулетка	текущий		21.10 22.10	
24		Зачет бега 2000 метров. Эстафеты с предметами.	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м История отечественного спорта.	Эстафетные палочки Свисток Секундомер	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Эстафетные палочки Свисток Секундомер	зачет		26.10	
25 -26		Скиппинг. Подвижные игры «Перестрелка» Футбол.	3	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Групповые прыжки через скакалку.	Футбольный мяч Свисток секундомер	Уметь демонстрировать ловкость и внимание в скиппинге.	Футбольный мяч Свисток секундомер	текущий		05.11 09.11	



27-28		Правила безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча в движении парами. Ведение мяча правой и левой рукой различными вариантами. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	обучение	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Передача мяча в движении парами. Ведение мяча правой и левой рукой различными вариантами. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Секундомер Свисток Мяч баскетбольный	Корректировка техники передачи мяча в движении парами. Ведение мяча правой и левой рукой различными вариантами.	Секундомер Свисток Мяч баскетбольный	текущий		11.11 12.11	
29-30		Передача мяча в движении парами. Ведение мяча правой и левой рукой различными вариантами Эстафеты с баскетбольными мячами	2	совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча в движении парами. Ведение мяча правой и левой рукой различными вариантами Эстафеты с баскетбольными мячами. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Развитие координационных способностей.	Мяч Свисток Секундомер	Уметь выполнять передачу мяча в движении парами Корректировка техники ведения мяча правой и левой рукой различными вариантами	Мяч Свисток Секундомер	текущий		16.11 18.11	
31		Зачет: передача мяча в движении парами. Ведение мяча правой и левой рукой различными вариантами Игра: «Перестрелка»	1	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча в движении парами. Ведение мяча правой и левой рукой различными вариантами Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Мяч Секундомер Свисток	Уметь демонстрировать передачу мяча в движении парами	Мяч Секундомер Свисток	Зачет		19.11	

					Развитие двигательных способностей							
32		Зачет: Ведение мяча правой и левой рукой различными вариантами. Броски мяча по кольцу в прыжке с правой и левой стороны от щита. Игра: «Перестрелка»	1	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча правой и левой рукой различными вариантами. Броски мяча по кольцу в прыжке с правой и левой стороны от щита. Развитие двигательных качеств.	Мяч Секундомер Свисток	Уметь демонстрировать ведение мяча правой и левой рукой различными вариантами.	Мяч Секундомер Свисток	зачет		23.11	
33-34		Броски мяча по кольцу в прыжке с правой и левой стороны от щита. Действия двух нападающих против одного защитника с последующим броском в кольцо. Двусторонняя учебная игра	2	совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Броски мяча по кольцу в прыжке с правой и левой стороны от щита. Действия двух нападающих против одного защитника с последующим броском в кольцо. Развитие коллективизма в игре.	Мяч Секундомер Свисток	Корректировка техники броска мяча по кольцу в прыжке с правой и левой стороны от щита.	Мяч Секундомер Свисток	текущий		25.11 26.11	
35		Зачет: броски мяча по кольцу в прыжке с правой и левой стороны от щита. Действия двух нападающих против	1	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча по кольцу в прыжке с правой и левой стороны от щита. Действия двух нападающих против одного защитника с последующим	Мяч Секундомер Свисток	Уметь демонстрировать броски мяча по кольцу в прыжке с правой и левой стороны от щита. Разучить правила игры в баскетбол	Мяч Секундомер Свисток	зачет		30.11	

		одного защитника с последующим броском в кольцо. Двусторонняя учебная игра			броском в кольцо.  Развивать чувство коллективизма в игре.							
36-37		Броски мяча по кольцу после ведения Штрафной бросок Двусторонняя учебная игра	3	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Броски мяча по кольцу после ведения Штрафной бросок Развитие двигательных навыков.	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	Корректировка техники броска мяча по кольцу после ведения Штрафной бросок Разучить правила игры в баскетбол	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	текущий		2.12 03.12	
38		Зачет: Броски мяча по кольцу после ведения Штрафной бросок Двусторонняя учебная игра.	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Броски мяча по кольцу после ведения Штрафной бросок Развитие прыгучести в игре.	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	Уметь демонстрировать броски мяча по кольцу после ведения Жесты судей и знать правила игры в баскетбол.	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	зачет		07.12	
39		Зачет: Штрафной бросок Тактические действия игрока в нападении Двусторонняя	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Штрафной бросок Тактические действия игрока в нападении Развитие прыгучести в игре	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	Уметь демонстрировать Штрафной бросок Жесты судей и знать правила игры в баскетбол.	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	зачет		9.12	

		я учебная игра.										
40-41		ОФП Двусторонняя учебная игра	2	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие силовой подготовки. Тактические командные действия в учебной игре.	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	Уметь демонстрировать жесты судей и знать правила игры в баскетбол.	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	текущий		10.12 14.12	
42-43	<b>Волейбол 14ч</b>	Передача мяча сверху с передвижением в парах. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол»	2	обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Передача мяча сверху с передвижением в парах. Нижняя прямая подача. Развитие ловкости и силы.	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	Корректировка техники передачи мяча сверху с передвижением в парах.	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	текущий		17.12 21.12	
44-45		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2	совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача Развитие ловкости и силы	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	Корректировка техники нижней прямой подачи. Прием мяча снизу после подачи.	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	текущий		23.12 24.12	
46		Зачет: Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. ОФП. Корректирующая тренерская Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача Развитие ловкости и силы	Баскетбольный мяч, Свисток Секундомер Беговая дорожка магнитная «Stingrey»/ST-827MD/ Бенч Neomotijn BW-400	Уметь демонстрировать нижнюю прямую подачу. Прием мяча снизу после подачи.	Баскетбольный мяч, Свисток Секундомер Беговая дорожка магнитная «Stingrey»/ST-827MD/ Бенч Neomotijn BW-400	зачет		28.12	
47-48		Верхняя прямая подача	2	обучение	Повторный инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. СУ.	Баскетбольный мяч Свисток	Корректировка	Баскетбольный мяч Свисток	текущий		29.12 11.01	

		Прием мяча после подачи. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			Специальные беговые упражнения Верхняя прямая подача Прием мяча после подачи. Развитие прыгучести и ловкости.	Секундомер	техники верхней прямой подачи. Прием мяча после подачи.	Секундомер				
49-50		Верхняя прямая подача Прием мяча после подачи. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2	совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Верхняя прямая подача Прием мяча после подачи. Развитие прыгучести и ловкости.	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	Корректировка техники верхней прямой подачи. Прием мяча после подачи.	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	текущий		13.01 14.01	
51		Зачет: Верхняя прямая подача Прием мяча после подачи. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Верхняя прямая подача Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств и чувства коллективизма в игре	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	Уметь демонстрировать верхнюю прямую подачу.	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	зачет		18.01. 20.01	
52-53		Прием мяча снизу после подачи Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4 с последующим нападением через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам Корректирующая	2	совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Прием мяча снизу после подачи Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4 с последующим нападением через сетку. Развитие двигательных качеств и чувства коллективизма в игре	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер Тренажер ST-9035 Беговая дорожка магнитная «Stingrey»/ST-827MD/	Корректировка техники 2 передачи из зоны 3 в зоны 2 и 4 с последующим нападением через сетку.	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер Тренажер ST-9035 Беговая дорожка магнитная «Stingrey»/ST-827MD/	текущий		21.01 25.01	

		тренировка										
54-55		Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4 с последующим нападением через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам	2	совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4 с последующим нападением через сетку. Развитие двигательных качеств и чувства коллективизма в игре.	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	Индивидуальный подход Уметь демонстрировать жесты судей и знать правила игры в волейбол.	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	текущий		27.01 28.01	
56	<b>Гимнастика</b> <b>21ч</b>	Правила техники безопасности на уроках гимнастики и при работе на снарядах. Подъем переворотом в упор силой на низкой перекладине (м). Вис согнувшись на нижней жерди(д) Подтягивание. Эстафеты с предметами.	1	обучение	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Подъем переворотом в упор силой на низкой перекладине (м). Вис согнувшись на нижней жерди(д) Развитие ловкости.	Свисток Гимнастический канат	Корректировка техники выполнения подъема переворотом в упор силой на низкой перекладине (м). Вис согнувшись на нижней жерди(д)	Свисток Гимнастический канат	текущий		1.02	
57-58		Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор силой на низкой перекладине (м). Вис согнувшись на нижней жерди (д) Размахивание и соскок назад из вися	3	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор силой на низкой перекладине (м). Вис согнувшись на нижней жерди (д) Размахивание и соскок назад из вися	Свисток Гимнастический канат	Корректировка техники выполнения Подъем переворотом в упор силой на низкой перекладине (м). Вис согнувшись на нижней жерди (д) Размахивание и соскок назад из вися на высокой	Свисток Гимнастический канат	текущий		3.02 04.02	

		на высокой перекладине (м) Вис на подколенках и опускание в упор присев через стойку на руках. (д)\ Подтягивание. Эстафеты с отягощением.			на высокой перекладине (м) Вис на подколенках и опускание в упор присев через стойку на руках. (д)\ Подтягивание. Развитие скоростно-силовой выносливости.		перекладине (м) Вис на подколенках и опускание в упор присев через стойку на руках. (д)\ Взаимостраховка при работе на снарядах					
59		Зачет: Подъем переворотом в упор силой на низкой перекладине (м). Зачет: Вис согнувшись на нижней жерди (д) Подъем переворотом в упор из виса на высокой перекладине. (м) Вис на подколенках и опускание в упор присев через стойку на руках. (д)\ Подтягивание. Игра на внимание.	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Вис согнувшись на нижней жерди (д) Подъем переворотом в упор из виса на высокой перекладине.(м) Вис на подколенках и опускание в упор присев через стойку на руках. (д)\ Развитие внимания.	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	Уметь демонстрировать подъем переворотом в упор силой на низкой перекладине (м). Вис согнувшись на нижней жерди (д) Взаимостраховка при работе на снарядах	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	зачет		08.02	
60-61		Подъем переворотом в упор из виса на высокой перекладине.	2	совершенствование	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические	Корректировка техники выполнения соединения на снаряде. Взаимостраховка	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	текущий		10.02 11.02	

		(м) Вис на подколениках и опускание в упор присев через стойку на руках. (д)\ Соединение из двух элементов на низкой перекладине (м) Соединение на брусьях разной высоты (д) Подтягивание. Игра на внимание.			с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор из вися на высокой перекладине. (м) Вис на подколениках и опускание в упор присев через стойку на руках. (д)\ Соединение из двух элементов на низкой перекладине (м) Соединение на брусьях разной высоты (д) Развитие двигательных качеств.	е разновысокие	при работе на снарядах					
62		Зачет: Подъем переворотом в упор из вися на высокой перекладине. (м) Зачет: Вис на подколениках и опускание в упор присев через стойку на руках. (д)\ Соединение из двух элементов на низкой перекладине (м) Соединение на брусьях разной высоты (д) Подтягивание. Игра на	1	комплексный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор из вися на высокой перекладине. (м) Вис на подколениках и опускание в упор присев через стойку на руках. (д)\ Соединение из двух элементов на низкой перекладине (м) Соединение на брусьях разной высоты (д) Подтягивание Развитие внимания.	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	Уметь продемонстрировать подъем переворотом в упор из вися на высокой перекладине. (м) Вис на подколениках и опускание в упор присев через стойку на руках. (д)\  Взаимостраховка при работе на снарядах	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	зачет		15.02	



63		внимание. Зачет: Соединение из двух элементов на низкой перекладине (м) Зачет: Соединение на брусьях разной высоты (д) Подтягивание Прыжки со скакалкой Эстафеты с отягощением	1	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Соединение из двух элементов на низкой перекладине (м) Соединение на брусьях разной высоты (д) Подтягивание Прыжки со скакалкой Развитие скоростно-силовой выносливости	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	Уметь демонстрировать соединение из двух элементов на низкой перекладине (м) Соединение на брусьях разной высоты (д)	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	зачет		17.02	
64	<b>Акробатика</b>	Зачет: Подтягивание из виса (м) Зачет: Подтягивание из виса лежа (д) Стойка на голове и руках силой (м) Равновесие на одной ноге и кувырок вперед в упор присев(д) Игра «Четыре огня»	1	комплексный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс с гимнастическими палками. Подтягивание из виса (м) Подтягивание из виса лежа (д) Стойка на голове и руках силой (м) Равновесие на одной ноге и кувырок вперед в упор присев(д) гимнастическими палками. Развитие двигательных качеств.	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	Уметь демонстрировать выполнение подтягивание.	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	зачет		18.02	
65-66		Стойка на голове и руках силой (м) Равновесие на одной ноге и кувырок вперед в упор	2	совершенствование	ОРУ комплекс с медболами. Строевые упражнения. Силовая подготовка. Стойка на голове и руках силой (м) Равновесие на одной ноге и кувырок вперед в упор присев(д) Длинный кувырок с	Перекладина гимнастическая , канат гимнастический Свисток	Корректировка техники выполнения акробатических элементов.	Перекладина гимнастическая , канат гимнастический Свисток	текущий		22.02 25.03	

		<p>присев(д) Длинный кувырок с места (м) Мост из положения стоя – встать (д) Лазанье по канату в два приема и без помощи ног (м) Упражнения в равновесии (д) Игра: «четыре огня»</p>			<p>места (м) Мост из положения стоя – встать (д) Лазанье по канату в два приема и без помощи ног (м) Упражнения в равновесии (д) Развитие двигательных качеств.</p>							
67		<p>Зачет : Стойка на голове и руках силой (м) Зачет: Равновесие на одной ноге и кувырок вперед в упор присев(д) Длинный кувырок с места (м) Мост из положения стоя – встать (д) Акробатическая комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату в два приема и без помощи ног (м) Упражнения в равновесии</p>	1	комплексный	<p>ОРУ комплекс с медболами. Строевые упражнения. Силовая подготовка. Стойка на голове и руках силой (м) Зачет: Равновесие на одной ноге и кувырок вперед в упор присев(д) Длинный кувырок с места (м) Мост из положения стоя – встать (д) Акробатическая комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату в два приема и без помощи ног (м) Упражнения в равновесии (д) Развитие прыжковых способностей.</p>	<p>Мат акробатический , свисток ,гимнастический козел , мост гимнастический подкидной</p>	<p>Уметь продемонстрировать стойку на голове и руках силой (м) Равновесие на одной ноге и кувырок вперед в упор присев(д)</p>	<p>Мат акробатический , свисток ,гимнастический козел , мост гимнастический подкидной</p>	зачет		1.03 3.03	

		(д) Игра: «четыре огня»										
68		Зачет: Длинный кувырок с места (м) Зачет: Мост из положения стоя – встать (д) Акробатическая комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату в два приема и без помощи ног (м) Упражнения в равновесии(д) Прыжки со скакалкой	1	комплексный	ОРУ комплекс с медболами. Строевые упражнения. Силовая подготовка. Длинный кувырок с места (м) Мост из положения стоя – встать (д) Акробатическая комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату в два приема и без помощи ног (м) Упражнения в равновесии д) кой. Развитие прыжковых способностей.	Мат акробатически й , свисток ,гимнастически й козел , мост гимнастически й подкидной	Уметь демонстрировать Длинный кувырок с места (м) Мост из положения стоя – встать (д)  Самостраховка.	Мат акробатический , свисток ,гимнастический козел , мост гимнастический подкидной	зачет		3.03	
69		Зачет: Акробатическая комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату в два приема и без помощи ног (м) Упражнения в равновесии(д) Прыжки со скакалкой	1	комплексный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Лазанье по канату в два приема и без помощи ног (м) Упражнения в равновесии( д) Развитие координационных способностей.	Мат акробатически й , свисток ,гимнастически й козел , мост гимнастически й подкидной	Уметь демонстрировать акробатическую комбинацию.	Мат акробатический , свисток ,гимнастический козел , мост гимнастический подкидной	зачет		4.03	
70-71		Лазанье по канату в два приема и без помощи ног	3	совершенствование	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс упражнений	Мат акробатически й , свисток ,гимнастически	Корректировка техники опорного прыжка и	Мат акробатический , свисток ,гимнастический	текущий		8.03 10.03	

		(м) Упражнения в равновесии(д) Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (м) Боком через коня с поворотом (д). Игра «Четыре огня»			со скакалкой. Опорный прыжок: Согнув ноги через козла в длину(м) Боком через коня с поворотом на 90* (д) Лазанье по канату в два приема и без помощи ног (м) Упражнения в равновесии( д) Развитие двигательных качеств.	й козел , мост гимнастически й подкидной	страховка при его выполнении.	козел , мост гимнастический подкидной				
72		Зачет: Лазанье по канату в два приема и без помощи ног (м) Зачет: Упражнения в равновесии(д) Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (м) Боком через коня с поворотом (д). Полоса препятствий.	1	комплексный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Лазанье по канату в два приема и без помощи ног (м) Упражнения в равновесии( д) Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (м) Боком через коня с поворотом (д).  Развитие двигательных качеств и внимания.	Мат акробатически й , свисток ,гимнастически й козел , мост гимнастически й подкидной	Уметь продемонстрировать лазанье по канату в два приема и без помощи ног (м) Упражнения в равновесии( д)	Мат акробатический , свисток ,гимнастический козел , мост гимнастический подкидной	зачет		11.03	
73		Зачет: Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (м) Боком через коня с поворотом (д). Полоса	1	комплексный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (м) Боком через коня с поворотом (д).	Мат акробатически й , свисток ,гимнастически й козел , мост гимнастически й подкидной	Уметь продемонстрировать опорный прыжок.	Мат акробатический , свисток ,гимнастический козел , мост гимнастический подкидной	зачет		15.03	

		препятствий. Игра на внимание			Развитие двигательных качеств и внимания.							
74		Прыжки со скакалкой на время. ОФП Игры по выбору.	1	комплексный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой на время. Силовая подготовка. Развитие двигательных качеств.	Мат акробатический , свисток ,гимнастический козел , мост гимнастический подкидной	Уметь демонстрировать двигательные кондиции.	Мат акробатический , свисток ,гимнастический козел , мост гимнастический подкидной	текущий		17..03	
75		Инструктаж по охране труда. Президентские состязания: Бег 60 метров. Прыжок в длину с места. Корректирующая тренировка Игра «Перестрелка»	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Гимнастический козел, свисток Велотренажер магнитный ST-7144 Велотренажер с магн.системой нагрузки Neomation/BM-300/	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать бег 60 метров. Прыжок в длину с места.	Гимнастический козел, свисток Велотренажер магнитный ST-7144 Велотренажер с магн.системой нагрузки Neomation/BM-300/	тестирование		18.03	
76		Развитие скоростных способностей . Президентские состязания: Подтягивание, наклон вперед из положения сидя. Корректирующая тренировка Игра « Перестрелка»	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Подтягивание, наклон вперед из положения сидя. Развитие координационных способностей.	Беговые колодки Свисток секундомер Беговая дорожка магнитная «Stingrey»/ST-827MD/ Бенч Neomotijn BW-400	Уметь демонстрировать подтягивание, наклон вперед из положения сидя.	Беговые колодки Свисток секундомер Беговая дорожка магнитная «Stingrey»/ST-827MD/ Бенч Neomotijn BW-400	Тестирование		22.03	
77		Президентские состязания: Поднимание туловища за	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища за 30с, бег 1000	Свисток Наклонная доска Перекладина гимнастическая	Уметь демонстрировать поднимание туловища за 30с,	Свисток Наклонная доска Перекладина гимнастическая	Тестирование		5.04	

		30с, бег 1000 метров. Игра «Мяч водящему»			метров. Развитие ловкости и координации.		бег 1000 метров.					
78-79		Совершенствование Техники низкого старта.. Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами.	2	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Бег в сочетании с ходьбой 300х 3; 60х2 Эстафеты, встречная эстафета.	Мяч, свисток Секундомер Мат гимнастический	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Следить за самочувствием во время бега.	Мяч, свисток Секундомер Мат гимнастический	текущий	Бег на выносливость в мед. темпе.	7.04 8.04	
80-81		Совершенствование техники низкого старта Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами. Развитие скоростных способностей .	2	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. Бег в сочетании с ходьбой 350х 3; 60х2. Эстафеты, встречная эстафета с мячами.	свисток , секундомер эстофетные палочки	Уметь демонстрировать старт. Следить за самочувствием во время бега.	свисток , секундомер эстофетные палочки	текущий	Старт с опорой на одну руку.	12.04 14.04	
82		Зачет техники низкого старта Бег 60 метров. Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами.	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой 400 х 3. Бег 60 метров.	свисток , секундомер эстофетные палочки	Уметь демонстрировать технику старта, финальное усилие в спринтерском беге. Уметь контролировать ЧСС.	свисток , секундомер эстофетные палочки	зачет		15.04 19.04	
83		Зачет бег на 60 метров. Кроссовая подготовка. Подвижная игра «Четыре огня»	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой 400 х 3. Бег 60 метров.	Беговые колодки , свисток , секундомер	Уметь выполнять спринтерский бег со старта.	Беговые колодки , свисток , секундомер	зачет		21.04	
84-85	Прыжки	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Беговые колодки , свисток , секундомер	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Корректировка техники бега	Беговые колодки , свисток , секундомер	текущий		22.04 26.04	

		Кроссовая подготовка. Игра «Четыре огня»										
86-87		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. Игра «Четыре огня»	2	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	секундомер , свисток, рулетка, прыжковая яма,	Уметь демонстрировать технику прыжка в целом. Корректировка техники бега	секундомер , свисток, рулетка, прыжковая яма,	текущий		28.04 29.04	
88		Тестирование: кроссового бега 1000 метров. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Перестрелка»	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Закрепить фазу полета. Бег 1000 м.	секундомер , свисток, рулетка, прыжковая яма,	Тестирование бега 1000 метров.	секундомер , свисток, рулетка, прыжковая яма,	Тестирование		5.05	
89		Зачет прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Игра «Перестрелка»	1	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Мяч Свисток Секундомер Эстафетные палочки	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Мяч Свисток Секундомер Эстафетные палочки	зачет		2.05	
90-91	Метание	Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра: « Мяч по кругу»	2	обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в чередовании с ходьбой 500мх3.	Мяч Свисток Секундомер Эстафетные палочки	Уметь демонстрировать скрестный шаг  Следить за дыханием во время бега.	Мяч Свисток Секундомер Эстафетные палочки	текущий	Выполнение скрестного шага.	6.05 10.05	

92	Метание	Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра: « Мяч по кругу»	2	обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в чередовании с ходьбой 500мх3.	Мяч Свисток Секундомер Эстафетные палочки	Уметь демонстрировать скрестный шаг  Следить за дыханием во время бега.	Мяч Свисток Секундомер Эстафетные палочки	текущий		12.05	
93		Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра: « Мяч по кругу»	2		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в чередовании с ходьбой 500мх3.	Свисток Секундомер Эстафетные палочки		Мяч Свисток Секундомер Эстафетные палочки			13.05	
94		Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра: « Мяч по кругу»	2		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в чередовании с ходьбой 500мх3.	Свисток Секундомер Эстафетные палочки		Мяч Свисток Секундомер Эстафетные палочки			17.05	
95		Кроссовая подготовка	1		Секундомер свисток	Палочки эстафетные					19.05	
96		Челночный бег			ОРУ в движении			Свисток			20.05	



97		Челночный			ОРУ на месте					24.05	
98		Кроссовый бег 2000 м			ОРУ			Секундомер		25.05	