

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная  
школа с.Гордина Афанасьевского муниципального округа Кировской области**

Рассмотрено:  
На заседании методического  
объединения учителей  
физической культуры  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г..

Утверждаю:  
директор образовательного  
учреждения  
«26» июня 2023г.№ 115  
печать, подпись,

**Рабочая программа по  
«Физической культуре» 8 класс  
на 2023-2024уч.г.**

Автор-составитель:

Некрасов Егор Иванович,  
учитель физической  
культуры  
1 квалификационной категории.

с.Гордино  
2023г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МОРФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008

**Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г.**

«О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 2 часа в неделю в соответствии лицензии № \_\_\_ от \_\_\_\_\_

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 70 учебных часов (35 недель), из них 7 учебных часов, предназначены для реализации учителями собственных подходов к структурированию и дополнительному насыщению учебного материала.

## Основное общее образование по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих 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;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

### Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

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

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

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

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

Курсором выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

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

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

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

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

**«Специальная подготовка»:**

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

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

*Элементы техники национальных видов спорта.*

**С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показателей и климатических условий региона.**

### **Требования к уровню подготовки выпускников.**

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

#### **знать/понимать**

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

#### **уметь**

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

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

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

Программы по физической культуре имеют ряд особенностей. Так, их содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

Содержание программы по физической культуре дифференцируется на уроки:

1. Образовательно-познавательной направленности (освоение знаний и способов деятельности);
2. Образовательно-обучающей направленности (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям);
3. Образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

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

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

#### **Контроль и оценка усвоения содержания образования по физической культуре.**

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение

осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

### 1. Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое сущности материала; его излагает, используя в ти.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не могут выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

### 4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе	Более половины Видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

ход выполнения деятельности и оценивать итоги	и средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
---	---	--	--

### Уровень физической подготовленности учащихся 8 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	8	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	8	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	8	160	180-195	210	145	160-180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	8	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	8	3	7-9	11	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	8	2	6-7	9	5	13-15	17

## Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b>	<b>Изучается в ходе урока.</b>
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Изучается в ходе урока.</b>
3.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b> - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры; - Национальных видов спорта.	<p style="text-align: right;">14 20 16 18</p> <p style="text-align: center;"><b>Изучаются в ходе урока.</b></p>
4.	<b>Резервное время</b>	
5	<b>Всего</b>	<b>68</b>

**Изучение программы по физической культуре в 8 классе направлено на достижение**

**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;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

### **В результате изучения физической культуры ученик должен**

#### **знать/понимать**

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

#### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

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

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 8 КЛАСС

#### **Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни**

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

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

#### **В результате изучения раздела ученик должен**

##### **знать/понимать:**

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Разновидности туристических походов.
- Правила соревнований по баскетболу.

##### **Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах и во время туристического похода;
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

- **Пользоваться компасом и составлять карты**, подбирать соответствующую одежду и обувь по погодным условиям.
- Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

## **Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **В результате изучения раздела ученик должен**

#### **знать/понимать:**

- Значение профилактики, составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- Основные понятия физических качеств;
- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- Разновидности туристических походов;
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

#### **Уметь:**

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела.
- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
- Применять оздоровительные системы физического воспитания;
- Выполнять разнообразные туристические походы.
- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа.

## **Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Строевые упражнения** — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении. Повороты в движении направо, налево.

**Гимнастика с основами акробатики:** акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

#### **Акробатическая комбинация (юноши)**

И.п. – о.с. Стойка на голове и руках прогнувшись (держать). Упор присев. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор стоя ноги. О.с.

#### **Акробатическая комбинация (девушки).**

И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев.. Кувырок вперед в положение лёжа на спине. «Мост» и поворот в упор присев.. кувырок назад, о.с.

#### **Упражнения на перекладине (юноши):**

Из вися стоя толчком двумя переворот в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Спад в вис на правой (левой). Махом левой (правой) подъём в упор верхом. Перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90 градусов.

#### **Упражнение на гимнастическом бревне (девушки).**

И.п. – о.с. 5 шагов бегом на носках с правой, руки в стороны, в стойку на правой, левую назад на носок. Приставляя левую, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом на носках в стойку на левой. Шаг полки с левой. Махом правой вперед, руки дугами вниз-вперед, равновесие на правой. Шаг левой вперед, прыжок на левой, руки в стороны. Опустится на правое колено. Толчком соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.

#### **Упражнения на брусках (юноши).**

Из упора на руках махом одной и толчком другой упор согнувшись, подъём разгибом в сед ноги врозь. Перемах внутрь. Махом назад соскок.

#### **Упражнение на брусках (девушки).**

Из вися стоя лицом к нижней жерди снаружи переворот в упор на нижней жерди. Перемах правой до седа на правом бедре, правая рука за верхнюю жердь. Угол (держать), левая рука за нижнюю жердь. Встать на нижней жерди лицом к верхней жерди. Медленный переворот вперед и опускание в вис, соскок.

**Опорные прыжки** (юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см.

**Опорные прыжки** (девушки) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. (конь в ширину, высота 110см)

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

**В результате изучения раздела гимнастики ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения строевых упражнений, танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

**Уметь:**

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусках (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусках, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

### **3.2. Легкая атлетика.**

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование  
Бег на короткие дистанции 60 – 100м. Бег по повороту. Длинные дистанции девушки - 1500м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 4км; девушки – 3 км.

Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега и на результат.

Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега и на результат.

Техника эстафетного бега передача эстафеты.

Метание малого мяча весом 150г. на технику и результат.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

**Полоса препятствий:** старт лежа, бег 20м., преодоление рва шириной 2м, бег 20м, преодоление двух препятствий высотой 40см, преодоление забора высотой 2м (состоящего из 3 жердей), бег 30м,

**В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен  
знать/понимать:**

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта.

**Уметь:**

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;
- Выполнять метание мяча;

- Выполнять низкий старт.
- Выполнять полосу препятствий.

### **3.3. Лыжная подготовка:**

Основные способы передвижения на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные;

Попеременный двухшажный ход;

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

Коньковый ход.

Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам..

**В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен знать/понимать:**

- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
- Технику передвижения «Коньковый ходом»;
- Технику передвижения одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.

**Уметь:**

- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременного бесшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

### 3.4. Спортивные игры Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку.

Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.

Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через игрока передней линии в защите по системе «углом вперед». Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

**В результате изучения раздела волейбол ученик должен знать/понимать:**

- Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.
- Технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Техника прямого нападающего удара;
- Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Правила соревнований по волейболу.

**Уметь:**

- Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку;
  - Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
  - Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
  - Владеть техникой прямого нападающего удара;
  - Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
  - Выполнять судейство по волейболу.

### 3.5. Спортивные игры Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Ведение мяча.

Передача мяча в движении.

Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке.

Персональная защита.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Двусторонняя игра.

### **В результате изучения раздела баскетбол ученик должен**

#### **знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча;
- Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

#### **Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

### **3.6. Спортивные игры Футбол.**

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. **Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;**

### **В результате изучения раздела футбол ученик должен**

#### **знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в футболе;
- Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.

- Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

**Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
- Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

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

Элементы техники национальных видов спорта.



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС.**

№	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Л/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Урок повторения	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью				
2		Бег. Старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	2	Урок обобщающего повторения	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 40м м. Бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 1500-мальчики, 1000м- девочки.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; <b>владеть</b> техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи	Индивидуальный			
3		Бег. Старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	3	Урок повторения	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2 Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Бег 100м Повторить стартовый разгон . Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости бег 1000м.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с опорой на одну руку	Мальчики: «5» - 8,8; «4»- 9,7; «3» 10,5 Девочки «5» - 9,7; «4» - 10,2; «3» -10,7			

		ия								
4		Бег 60м. Круговая эстафета. Метание мяча.	4.	Обобщающего повторения	Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Бег по виражу . Круговая эстафета. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	индивидуальный			
5		Прыжок в длину; метание малого мяча	5	Обобщающего повторения	История развития легкой атлетики. Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега. Развитие выносливости бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Круговая эстафета.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять метание мяча.	Индивидуальный.			
6		Прыжок в длину; метание малого мяча	6	Обобщающего повторения	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега. Развитие выносливости бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Круговая эстафета.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность.	Оценить технику выполнения прыжка.			

7		Прыжок в длину; метание малого мяча. Эстафетн	7	Обобщаю щего повторен ия	.Медленный бег 1000м. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие ско- ротно -силовых качеств. Эстафетный бег 4x50м. Развитие скоростной выносливости. Бег	Уметь прыгать в длину на максимальный ре- зультат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с	Мальчики: 400, 380, 360. Девочки: 370-340-320. Оценка техники метания мяча			
8		Метание мяча . развитие вынослив ости.	8	Обобщаю щего повторен ия	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча. Развитие выносливости бег мальчики - 2000м, девочки- 1500м. Бег 4x300м,- мальчики; девочки – 3x250м. Метание мяча.	Уметь выполнять метание мяча	Оценить метание мяча. Мальчики: 42-37-28; Девочки: 27-21-17.			
9	Спортивн ые игры. Волейбол 10	Стойки , Премеще ния, передачи мяча, подачи	1	Изучение нового материал а	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование, участники. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и	Уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в волейболе.	Индивидуальный.	Прави ла соревн ований по волейб олу.		
			2 повторен ия.	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в волейболе.					
11				Повторе ния 3	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после	Уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в волейболе.	Оценить технику приема передачи снизу.			

					подбрасывания мяча партнёром.. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра.					
12				Урок Обобщающего повторения. 4	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Технические приёмы в волейболе. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в волейболе.	Оценить технику нападающего удара при встречных передачах.			
16				Урок обобщающего повторения5	Официальные волейбольные правила : перерывы и задержка, игрок «Либеро». Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	Уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в волейболе.				
				Урок обобщающего повторения 6	Официальные волейбольные правила : перерывы и задержка, игрок «Либеро». Перемещение игрока. Передача мяча в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие	Уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в волейболе.	Оценить технику верхней прямой подачи.			

15		Передачи , подачи , нападающий удар	7	Урок обобщающего повторения	Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Тактика свободного	Уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в волейболе.	Оценить правила судейства по волейболу во время игры.			
----	--	-------------------------------------	---	-----------------------------	--	--	---	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
16		Передачи, подачи, нападающий удар, верхняя прямая подача.	8	Урок обобщающего повторения	Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в волейболе.	Оценить правила судейства по волейболу во время игры.			
17		Технические приёмы и тактические действия в волейболе	9	Урок обобщающего повторения	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя верхняя прямые подачи. Прием подач. Нападающий удар в тройках через	Уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в волейболе.	ОЦЕНИТЬ УЧЕБНУЮ ИГРУ.			

		Технические приёмы и тактические действия в волейболе	10	Урок обобщающего повторения	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя верхняя прямые подачи. Приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.	Уметь выполнять технические приёмы и тактические действия в волейболе.	ОЦЕНИТЬ УЧЕБНУЮ ИГРУ.			
19	Гимнастика 14	Висы. Строевые упражнения. Акробатика	1	Изучение нового материала	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Упражнения на развитие координационных способностей ОРУ на гимнастической стенке. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	индивидуальный	Комплекс 2		
20		Строевые упражнения, Акробатика Лазание по Канату. Опорный прыжок.	2	повторения	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами.. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату на скорость. Опорный прыжок – мальчики ; Акробатика- девочки;	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату. Упражнение для девочек – акробатика; мальчики – опорный прыжок.	Индивидуальный.			

21		Строевые упражнения, Акробатика. Упражнение на бревне, брусьях. Прыжки через скакалку.	3	повторения	Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Строевые упражнения Акробатика – мальчики; Упражнение на брусьях-мальчики; Акробатика – девочки; Упражнение на бревне- девочки. Прыжки со скакалкой 2 мин в темпе 140 прыжков в 1 мин. Упражнение для подвижности суставов: Махи сильно согнутой ногой вперед, назад в стороны стоя у опоры. То же, прямой ногой. Слегка согнутой ногой.	Уметь выполнять упражнение мальчики на брусьях, акробатику; Девочки – упражнение на бревне, акробатику.		Комплекс ОРУ.		
22		Строевые упражнения, Акробатика, упражнение на бревне, брусьях.	4	Комбинированный.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами. Акробатика – мальчики; Упражнение на брусьях-мальчики; Акробатика – девочки; Упражнение на бревне- девочки. Прыжки через скакалку 2 мин в темпе 120 прыжков в мин. Упражнения для развития гибкости: махи ногой в различных направлениях с помощью партнера. Наклоны в положении стоя. То же, в положении сидя.	Уметь выполнять упражнение мальчики на брусьях, акробатику; Девочки – упражнение на бревне, акробатику		Комплекс ОРУ.		

23		Строевые упражнения, Акробатика, упражнение на бревне, брусьях.	5	Контрольный	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Акробатика – мальчики; Упражнение на брусьях-мальчики; Акробатика – девочки; Упражнение на бревне- девочки. Упражнения для развития силы и статической выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на возвышении. В положении седа «углом» «писать» цифры от 0-10 и обратно.	Уметь выполнять упражнение мальчики на брусьях, акробатику; Девочки – упражнение на бревне, акробатику	Оценка техники выполнения акробатических комбинаций.			
24		Комбинация на перекладине и бревне. брусьях.	6	Урок Обобщающего повторения.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях. Упражнения для развития силы: приседание на одной ноге, руки на пояс( можно выполнить с дополнительной опорой одной руки). Прогибание в положении лежа на бёдрах на гимнастической скамейке, руки на пояс (ноги фиксированы).	Уметь выполнять упражнение: мальчики на брусьях, перекладине; Девочки – упражнение на бревне, брусьях.	Индивидуальный.			

25		Комбинации на перекладине и бревне. Брусьях	7	Урок обобщающего повторения.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях. Упражнения для вестибулярной устойчивости: стойка на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к опорной ноге, руки в стороны вверх. То же с закрытыми глазами	Уметь выполнять комбинации: Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях.	Оценить строевые упражнения.			
26		Комбинации на перекладине и бревне. брусьях	8	Урок Обобщающего повторения.	Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника с партнером. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях. Упражнения для развития силы: Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке. Руки за головой, прогибание в положении лежа на бедрах на гимнастической скамейке, руки на пояс.	Уметь выполнять комбинации: Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях.	Техника выполнения комбинаций.	ОРУ на развитие гибкости.		
27		Комбинации на перекладине и бревне. брусьях.	9.	Урок Обобщающего повторения.	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки в упоре лежа на полу одновременным толчком рук и ног.	Уметь выполнять Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях.	Оценить комбинации на брусьях – мальчики; Девочки - бревне.			

					То же, с хлопком ладонями во время подскока.					
28		Комбинация на перекладине, брусках. Опорный прыжок	10	Урок Обобщающего повторения.	Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на перекладине; Девочки – упражнение на брусках. Опорный прыжок. Упражнения для вестибулярной устойчивости: Прыжок с поворотом в равновесие. Стоя на одной ноге, другая в сторону, руки на пояс – прыжком поменять положение ног. То же с закрытыми глазами.	Уметь выполнять комбинации на перекладине (мальчики), брусках (девочки), опорный прыжок.	Оценить упражнения на перекладине – мальчики, упражнение на брусках – девочки.			
29		Опорный прыжок.	11	Урок Обобщающего повторения.	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, атлетической гимнастики Опорный прыжок мальчики и девочки. Упражнения для развития силы: приседание на одной ноге, руки на пояс( можно выполнить с дополнительной опорой одной руки). Прогибание в положении лежа на бёдрах на гимнастической скамейке, руки на пояс (ноги фиксированы).	Уметь выполнять комбинации на брусках (мальчики), брусках (девочки).	Оценить строевые упражнения.			
30		Опорный прыжок Развитие физических качеств.	12		Строевые упражнения. Ору с мячом Опорный прыжок. Оценить уровень физической подготовленности: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре.	Уметь выполнять технику опорного прыжка.	Оценить технику выполнения опорного прыжка.			

31		Развитие физических качеств.	13	Обобщающего повторения.	Строевые упражнения. Ору с гимнастической палкой. Оценить уровень физической подготовленности: прыжки через скакалку, подтягивание из положения виса и лёжа, прыжок в длину с места.	Уметь определять уровень физической подготовленности.	Индивидуальный.			
32		Полоса препятствий.	14.	Обобщающего повторения.	Комплекс ору для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики. Полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования.	Уметь выполнять комплексы ОРУ, полосу препятствий.				
33	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход, Одновременный одношажный ход	1	Изучение нового материала	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Спуски, подъёмы. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2,5 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Индивидуальный.			
34		Попеременный двухшажный ход, Одновременный одношажный ход	2	повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок – соответствие -технические характеристики –подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуски и подъёмы. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2,5 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход	Индивидуальный.			

					.					
35		Попере- менный двухшаж- ный ход. Одновре- менный бесшажны й ход. Коньковы й ход	3	Повторе ния.	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Спуски и подъемы. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 5 км, девочки 4 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход	Индивидуальный.			
36		Попере- менный двухшаж- ный ход. Одновре- менный бесшажны й ход. Коньковы й ход	4	повторени я	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Гонка с преследованием мальчики-3х100 и 2х500м; девочки 2х100 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	индивидуальный			

37.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход	5	Урок обобщающего повторения	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Гонка с преследованием мальчишки-3х100 и 2х500м; девочки 2х100 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости: Мальчишки 3 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику одновременного одношажного хода.			
38		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход	6	Урок обобщающего повторения	Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков мальчишки – 3х200м, девочки 3х150м. Развитие быстроты и выносливости: Мальчишки 3 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику попеременного двухшажного хода.			
39		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход	7	Урок обобщающего повторения	Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков мальчишки – 3х200м, девочки 3х150м. Развитие быстроты и выносливости: Мальчишки 3 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить переход с попеременных ходов на одновременные.			

40		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход.	8	Урок обобщающего повторения.	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Лыжные эстафеты мальчики – 4х500м; девочки – 4х300м. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Индивидуальный.			
41		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Эстафеты.	9	Урок обобщающего повторения.	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Лыжные эстафеты мальчики – 4х500м; девочки – 4х300м. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику выполнения эстафеты			
42		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Контруклон	10	Урок обобщающего повторения.	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Прохождение контруклона. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Индивидуальный.			

43		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Контруклон	11	Урок обобщающего повторения.	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Выкат со склона и преодоление контруклона. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Оценить технику конькового хода.			
44		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Контруклон	12	Урок обобщающего повторения.	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Выкат со склона и преодоление контруклона. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Индивидуальный.			
45		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Контруклон	13	Урок обобщающего повторения.	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Выкат со склона и преодоление контруклона. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км.	Уметь выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.	Индивидуальный.			

46		Применение лыжных ходов.	14	Урок обобщающего повторения.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь проходить дистанцию.	Оценить дистанцию 3 км. Мальчики: 18,00-19,00-20,00; Девочки: 20,00-21,00-23,00.			
47		Применение лыжных ходов.	15	Урок обобщающего повторения.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция мальчики - 5км; девочки -4 км.	Уметь проходить дистанцию.	Индивидуальный.			
48		Применение лыжных ходов.	16	Урок обобщающего повторения.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь проходить дистанцию.	Индивидуальный.			
	Легкая атлетика. 4	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагивание». Метание мяча с 5-7 шагов разбега.	Уметь выполнять прыжок в высоту, метание мяча.	Индивидуальный.			
		Прыжок в высоту. Метание мяча.	2	Повторения.	. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. . Метание мяча с 5-7 шагов разбега.	Уметь выполнять прыжок в высоту, метание мяча.	Оценить технику метания мяча.			

		Прыжок в высоту. Метание мяча.	3	Повторени я.	. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. . Метание мяча с 5-7 шагов разбега.	Уметь выполнять прыжок в высоту, метание мяча.	Оценить технику прыжка в высоту.			
		Прыжок в высоту. Метание мяча.	3	Повторени я.	. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. . Метание мяча с 5-7 шагов разбега.	Уметь выполнять прыжок в высоту, метание мяча.	Прыжок в высоту. Мальчики: 130-120-105; Девочки: 115-105-95.			

53	Баскетбол 8	Баскетбол Сочетани е приёмов передвиж ений и остановок	1	Изучение нового материала	Техники безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения.. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Бросок	Уметь выполнять передачи мяча, ведение мяча, броски	Индивидуальный.			
54		Баскетбол Сочетани е приёмов передвиж ений и остановок	2	повторен ия	Техники безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения.. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи мяча, ведение мяча, броски	Индивидуальный.			

54		Сочетание приёмов передвижений и остановок	3	повторения	Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи мяча, ведение мяча, броски	Индивидуальный.			
56		Сочетание приёмов передвижений и остановок	4	повторения	Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи мяча, ведение мяча, броски	Индивидуальный.			
57		Сочетание приёмов передвижений и остановок	5	Обобщающего повторения.	Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи мяча, ведение мяча, броски, выполнять учебную игру.	Оценить технику бросков.			
58		Сочетание приёмов передвижений и остановок	6	Обобщающего повторения.	Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением Личная защита.	Уметь выполнять передачи мяча, ведение мяча, броски, выполнять учебную игру.	Оценить технику ведения мяча.			

					Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Учебная игра.					
59		Техниче- ские приемы в баскетбол е.	7	Обобщаю- щего повторен- ия	Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением Личная защита. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы и тактические действия.	Оценить учебную игру.			
60		Техниче- ские приемы в баскетбол е	8	Обобщаю- щего повторен- ия	Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Быстрый прорыв 2х1,3х2 Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением Личная защита. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы и тактические действия.	Оценить учебную игру.			
61	Легкая атлетика 8	Старт, бег, эстафетн ый бег	1	Изучение нового материал а	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Спортивные игры мальчики – футбол; девочки – волейбол.	Уметь выполнять бег и беговые упражнения, эстафетный бег.	Индивидуальный			

62		Старт, бег, эстафетный бег	2	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Спортивные игры мальчики – футбол; девочки – волейбол.	Уметь выполнять бег и беговые упражнения, эстафетный бег.	Оценить технику старта.			
63		Бег. Спортивные игры.	3	Урок обобщающего повторения	Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Учебная игра в футбол и волейбол.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Оценить технику бега.			
64		Бег. Спортивные игры.	4	Урок обобщающего повторения	Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Учебная игра в футбол и волейбол.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	индивидуальный			
65		Старт, бег, эстафетный бег	5	Повторения.	. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. Спортивные игры мальчики – футбол; девочки –	Уметь выполнять бег и беговые упражнения, эстафетный бег. Метание мяча.	Индивидуальный.			
66		Старт, бег, эстафетный бег. Русская игра «Лапта».	6	Повторения.	. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. Спортивные игры мальчики – футбол; девочки – волейбол. Русская игра «Лапта».	Уметь выполнять бег и беговые упражнения, эстафетный бег. Метание мяча. Русская игра «Лапта».	Индивидуальный.			

67		Спортивная ходьба. Бег Беговые упражнения Эстафетный бег	7	Обобщающего повторения.	Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 м. бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь выполнять бег, Эстафетный бег, специальные беговые упражнения. Русская игра «Лапта».	Индивидуальный.			
68		Спортивная ходьба. Бег Беговые упражнения Эстафетный бег. Русская игра «Лапта».	8	Обобщающего повторения	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2 Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Повторить стартовый разгон . Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь выполнять бег, Эстафетный бег, специальные беговые упражнения. Русская игра «Лапта».	индивидуальный			