

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Яровская средняя общеобразовательная школа им. Р.И. Алимбаева»**
627038, Тюменская область, Ялуторовский район, д. Яр ул. Школьная 5, телефон 42- 174

<p align="center">«Рассмотрена» на заседании методического совета Протокол № _____ от «__» _____ 20__ года</p>	<p align="center">« Принята» на педагогическом совете Протокол № _____ от «__» _____ 20__ года</p>	<p align="center">«Утверждена» Директор MAOY «Яровская СОШ им. Р.И.Алимбаева Хамидуллиной В.К. от «__» _____ 20__ года</p>
---	---	---

**Рабочая программа
по физической культуре
для 8 класса**

Составитель: учитель физической культуре
Казанцева Гульниса Миннебаевна

2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов

Рабочий план разработан на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.01.2012г. № 69 « О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, утвержденный (изменения в приказ от 5 марта 2004г. № 1089).
2. Приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»
3. Основной образовательной программы основного и среднего общего образования МАОУ «Яровская СОШ им. Р.И.Алимбаева»
4. Учебного плана МАОУ «Яровская СОШ им. Р.И.Алимбаева» на 2015-2016 учебный год.
5. Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
6. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010): -
7. Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 8 классе 102 часа в год.

Количество часов:

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- развивать основные физические качества и способности, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт;
- приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

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, роли в формировании здорового образа жизни.
-

• УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов(уроков)	
		классы	
1.	Базовая часть	8	9
		75	75

1.1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков	
1.2.	Легкая атлетика	21	21
1.3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	18	18
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.5.	Лыжная подготовка	18	18
II.	Вариативная часть	27	27
2.1.	Легкая атлетика	6	6
2.2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	9	9
	Гимнастика с элементами акробатики	3	3
	Лыжная подготовка	3	3
	Кроссовая подготовка	6	6
III	Итого	102	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля:

Естественные основы.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

5-9 классы. Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

- 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.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). 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 – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

2. Демонстрировать уровень физической подготовки:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м,с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
Выносливость	Бег 2000 м, мин,с	8,5	10,2
Координация	Последовательность выполнения пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

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

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса

Раздел программы (цели)	Тема урока	Кол – во часов	№ урока	Тип урока Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	примечание	Домашние задание	Корректировка	
								план	дата
1 четверть 24 ч.									
<p>Легкая атлетика</p> <p>1. Создать условия для углубленного обучения технике легкоатлетических видов.</p> <p>2. Способствовать развитию координационных и кондиционных способностей.</p> <p>3. Содействовать формированию у учащихся адекватной оценки своих физических возможностей.</p> <p>4. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.</p> <p>5. Развивать учебно-познавательную компетенцию.</p>	<p>Спринтерский бег, эстафетный бег</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Правила соревнований в беге.</p>	5	1	Вводный. Низкий старт. Бег с ускорением до 60 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге.	Знать технику безопасности на уроках л/а. Знать правила соревнований в беге. Уметь выполнять положение низкого старта, пробегать с ускорением до 60 м.		комплекс 1		
			2	Комбинированный. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь разбежаться с низкого старта, пробегать с ускорением до 70-80 м. Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		комплекс 1		
			3	Комбинированный. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь разбежаться с низкого старта, пробегать с ускорением до 70-80 м. Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Бег 30 м (сек): Высок. М. 4,7 и < Д. 4,9 и < Средн. М. 5,5-5,1 Д. 5,9-5,4 Низк. М. 5,8 и > Д. 6,1 и >	комплекс 1		
			4	Комбинированный. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Бег 60 м (сек.) Высок. М. 8,8 и < Д. 9,4 и < Средн. М. 10,1-9,2 Д. 9,6-10,6 Низк.	комплекс 1		

						М10,5 и > Д.11,0 и >			
		5	Учетный. Бег на результат 100 м. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью. Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты.		Бег 100 м (сек) Высок. М 9,3 Д. 9,5 Средн. М.9,6 Д.9,8 Низк. М.9,8 Д.10,0	комплекс 1		
Прыжок в длину, метание мяча. \\\	6	6	Комбинированный. Т/б в прыжках в длину. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей.	Показать результат в прыжках в длину с места не ниже среднего. Уметь сохранять скорость при отталкивании, принимать группировку в полете. Знать правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Знать т/б в прыжках.		Прыжок с места (см) Выс. М. 210 и > Д. 200 и > Сред. М.180-195 Д. 160-180 Низк. М. 160 и < Д. 155 и <	комплекс 1		
		7	Комбинированный. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упр. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Контроль двигательной подготовленности – поднятие туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	Уметь подбирать разбег. Уметь сохранять скорость при отталкивании, принимать группировку в полете. Знать правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Знать название л/а упр.		Поднимание туловища за 30 сек. (раз): Мальч.-20 Девочки-19	комплекс 1		
		8	Учетный. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов на результат. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований в прыжках в длину. Развитие координационных способностей.	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов. Знать правила соревнований в прыжках в длину.		Прыжок в длину с разбега (см): М. 400; 360; 310 Д. 370; 340; 260	комплекс 1		
		9	Комбинированный. Т/б в метании мяча. Метание теннисного мяча в цель (1*1) с расстояния 12-16 м. ОРУ. Спец беговые упр. Развитие координационных способностей, выносливости	Уметь метать мяч в цель с 12-16 м. Демонстрировать ОРУ. Знать т/б в метании.		Попасть из 5 попыток 3 раза.	комплекс 1		

		10	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие координационных способностей (челночный бег 3*10 м), выносливости.	Уметь метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад». Знать основы формирования двигательных действий.	Челночный бег Выс. М. 8,0 и < Д. 8,6 и < Сред. М. 8,7-8,3 Д. 9,4-9,0 Низк. М. 9,0 и > Д. 9,9 и >	комплекс 1								
		11	Учетный. Метание мяча на дальность с разбега (техника выполнения). Развитие координационных способностей, выносливости.	Уметь метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад».	<table border="0"> <tr> <td>М</td> <td>Д</td> </tr> <tr> <td>42</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>37</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>28</td> <td>17</td> </tr> </table>	М	Д	42	27	37	21	28	17	комплекс 1
М	Д													
42	27													
37	21													
28	17													
Теория: Основы формирования двигательных действий.	4	12	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с ноги на ногу. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега		комплекс 1								
		13	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Текущий	Вис на руках: Мальч.-35 с.	комплекс 1								
Длительный бег. Преодоление препятствий Переменный бег Гладкий бег Кроссовая подготовка.														

				Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в виси на руках (юноши), лазанием и перелезанием.		Девочки-31с			
			14	Комплексный. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции Текущий		комплекс 1		
			15	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000 м)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00 Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	комплекс 1		
Спортивные игры 1. Создать условия для овладения техническими приемами в спортивных играх. 2. Создать условия для самостоятельного развития учащимися физических качеств средствами спортивных игр. 3. Способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств, согласованности взаимодействий партнеров и соперников. 4. Создать условия для формирования учебно-познавательной компетенции. 5. Способствовать овладению учащимися организаторских	Баскетбол Инструктаж по т/б на уроках б/б. Теория: Физические способности и их влияние на физическое развитие. Правила игры в б/б.	12	16	Комбинированный. Т/б на уроках б/б. Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча разными способами на месте. Развитие координационных способностей.	Знать правила т/б на занятиях б/б. Уметь выполнять передачи мяча разными способами. Уметь вести мяч с изменением направления. Знать о влиянии физ. способн. на физ. развитие.		комплекс 2		
			17	Комбинированный. Ведение мяча с активным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь вести мяч с изменением направления. Уметь выполнять защитные действия. Уметь выполнять бросок с места.	Оценка техники передачи мяча на месте.	комплекс 2		
			18	Комбинированный. Ведение мяча с активным сопротивлением. Бросок одной рукой от головы с места. Передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь оказывать противодействие защитнику. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Уметь выполнять передачу мяча в движении.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	комплекс 2		
			19	Комбинированный. Бросок одной от головы с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Уметь выполнять передачу мяча разными способами в движении	Оценка техники передачи мяча в движении.	комплекс 2		

навыков в качестве капитана команды	<p>Теория: Олимпийские легкие виды спорта.</p> <p>Теория: Олимпийские игры соврем.</p>	20	Комбинированный. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачу мяча разными способами в движении. Выполнять бросок одной рукой от плеча с места.	Оценка техники броска одной от плеча с места.	комплекс 2				
		21	Комбинированный. Бросок одной от плеча с места с сопротивлением на оценку. Бросок одной от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	комплекс 2				
		22	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении на оценку. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.	Оценка техники броска одной рукой в движении.	комплекс 2				
		23	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок на оценку. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре. Знать об Олимпийских играх соврем.	Оценка техники штрафного броска	комплекс 2				
		24	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.		комплекс 2				
		2 четверть 24 ч.								
		25	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.			комплекс 2			
		26	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.						

				способностей					
			27	Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тактические действия в игре.				
Гимнастика 1 Создать условия для овладения техникой гимнастических упражнений. 2. Создать условия для самостоятельного развития учащимися физических качеств средствами гимнастики. 3. Развивать учебно-познавательную компетенцию. 4. Содействовать формированию у учащихся адекватной оценки своих физических возможностей. 5. Способствовать овладению учащимися организаторских навыков в качестве командира отделения.	Висы и упоры. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Основы знаний	4	28	Изучение нового материала Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом (М). Из упора присев на перекладине опускание вперед в вис присев. Из виса присев махом одной и толчком другой вис прогнувшись (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых, координационных способностей.	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения.		комплекс 3		
			29	Совершенствования. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом (М). Из упора присев на перекладине опускание вперед в вис присев. Из виса присев махом одной и толчком другой вис прогнувшись; сед боком, соскок (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых, координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений		комплекс 3		
			30	Совершенствования. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе – мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки.. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых, координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Уметь работать самостоятельно, по отделениям. Уметь оказывать помощь и страховку.	Подтягивание в висе (раз): Мальчики высокий- 9; средний-7; низк.-2 Девочки высокий-17; средн.-14; низк.-5	комплекс 3		
			31	Учетный. Выполнение комбинации на	Уметь выполнять	Оценка за умение	комплекс 3		

Теория: Основные правила проведения соревнований по гимнастике.			перекладине на технику. Основные правила проведения соревнований по гимнастике.	комбинацию на перекладине. Знать основные правила проведения соревнований по гимнастике	выполнять комбинацию на перекладине.			
Прикладные упражнения. Опорные прыжки. Теория: Прикладное значение гимнастики.	4	32	Изучение нового материала. ОРУ со скакалкой. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гим. скамейки с различными заданиями и повторами. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	Уметь переносить партнера. Выполнять упр. в равновесии. Уметь выполнять опорный прыжок. Знать прикладное значение гимнастики. Уметь оказывать помощь и страхов-ку при выполнении прыжков.		комплекс 3		
		33	Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке г. скамейки. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	Уметь передвигаться с грузом на плечах. Уметь выполнять комбинацию в равновесии. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упр. со скакалкой.		комплекс 3		
		34	Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять упр. в равновесии. Уметь выполнять расхождения при встрече. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упр. со скакалкой.	Выполнение комбинации в равновесии на оценку.	комплекс 3		
		35	Учетный. ОРУ со скакалкой. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упр. со скакалкой.	Демонстрация опорного прыжка на оценку.	комплекс 3		
Акробатические упражнения Лазанье	4	36	Изучение нового материала. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д.). ОРУ в	Уметь выполнять разученные элементы акробатики. Уметь лазать по канату. Уметь		комплекс 3		

			движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей, гибкости.	выполнять страховку.				
		37	Комплексный. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колен. Кувырок вперед и назад (Д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять разученные элементы акробатики. Уметь выполнять страховку. Уметь лазать по канату.		комплекс 3		
		38	Комплексный. Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей, гибкости.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости. Уметь лазать по канату.	Выполнение на оценку акробатических элементов.	комплекс 3		
		39	Учетный. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости.	Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие гибкости.	Демонстрация лазанья по канату в два приема на оценку.	комплекс 3		
Упражнения в вися, равновесии.	3	40	Изучение нового материала. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		комплекс 3		
		41	Совершенствование. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		комплекс 3		
		42	Учетный. Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в вися	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Мальчики: 9–7–5; Девочки: 17–15–8	комплекс 3		

Развитие силовых способностей	2	43	Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений Текущий		комплекс 3		
		44	Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений Текущий		комплекс 3		
Развитие координационных способностей	2	45	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Текущий		комплекс 3		
		46	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Текущий		комплекс 3		
Развитие скоростно-силовых способностей.	2	47	Комплексный. ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная Текущий		комплекс 3		

	Теория: Прикладное значение гимнастики		48	Комплексный. ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная Текущий		комплекс 3		
3 четверть 30 ч.									
Лыжная подготовка	Лыжные ходы. Инструктаж по ТБ	15 ч	49	Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным одношажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму		комплекс 1		
			50	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным одношажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1		
			51	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным одношажным ходом Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1		
			52	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «упором». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			53	Совершенствование .С.У. Передвижение на	Текущий. Уметь чередовать		комплекс 1		

Теория: Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.		льжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «упором». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»				
	54	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
	55	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
	56	Изучение нового материала. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1		
	57	Совершенствование .С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1		
	58	Совершенствование. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. Уметь оказывать первую		комплекс 1		
Теория: Олимпийские зимние виды спорта							

				помощь.			
		59	Комплексный. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1	
		60	Комплексный. С.У. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1	
		61	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.		комплекс 1	
		62	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.		комплекс 1	
		63	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход, коньковый ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом, коньковым ходом.		комплекс 1	
Подъемы	3ч	64	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом.		комплекс 1	
		65	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом		комплекс 1	
		66	Комплексный. С.У. прохождение дистанции	Уметь применять изученные		комплекс 1	

				на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.	приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься в гору скользящим шагом				
	Торможение.	3ч	67	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом . Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «плугом».			комплекс 1	
			68	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Игра «Гонка с выбыванием».	Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом			комплекс 1	
			69	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Игра «Гонка с выбыванием».	Передвижение 3 км. Уметь выполнять поворот и торможение плугом	М. Д. 5-16.00 17.00 4-16.30 18.00 3-17.30 19.00		комплекс 1	
Спортивные игры 1. Создать условия для овладения техническими приемами в спортивных играх. 2. Создать условия для самостоятельного развития учащимися физических качеств средствами спортивных игр. 3. Способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств, согласованности взаимодействий партнеров и соперников. 4. Создать условия	Волейбол Правила т/б при занятиях волейболом.	15	70	Изучение нового материала Правила т/б при занятиях волейболом. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять стойки и передвижения игрока. Знать правила т/б при занятиях волейболом.			комплекс 2	
			71	Совершенствования. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять стойки и передвижения игрока. Знать правила т/б при занятиях волейболом. Уметь выполнять передачу, подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.			комплекс 2	
	Правила игры в в/б.		72	Совершенствования. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Правила игры в в/б.	Уметь выполнять стойки и передвижения игрока. Знать правила т/б при занятиях волейболом. Уметь выполнять передачу, подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.			комплекс 2	

<p>для формирования учебно познавательной компетенции.</p> <p>5. Способствовать овладению учащимися организаторских навыков в качестве капитана команды</p>	<p>Теория: Общие правила судейства спортивных соревнований</p>	73	<p>Совершенствования. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю передачу мяча. Знать правила игры в волейбол.</p>	<p>Оценка техники передачи над собой, во встречных колоннах</p>	комплекс 2		
		74	<p>Комбинированный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь перемещаться под мяч. Уметь принимать мяч с подачи.</p>		комплекс 2		
		75	<p>Совершенствования. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача на оценку. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу в парах через сетку с перемещением.</p>	<p>Нижняя прямая подача по зонам площадки с расстояния 9 м.</p>	комплекс 2		
		76	<p>Совершенствования. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача на оценку. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу в парах через сетку с перемещением.</p>	<p>Нижняя прямая подача по зонам площадки с расстояния 9 м.</p>	комплекс 2		
	<p>Теория: История участия российских спортсменов в зимних олимпийских играх.</p>	77	<p>Совершенствования. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Прием подачи на оценку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Уметь принимать мяч с подачи. Уметь перемещаться под мяч.</p>	<p>Оценка техники приема подачи.</p>	комплекс 2		
		78	<p>Комбинированный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением на оценку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.</p>	<p>Оценка техники передачи мяча через сетку с перемещением.</p>	комплекс 2		
		79	<p>Совершенствования. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять нападающий удар.</p>		комплекс 2		

				4 четверть 24 ч.					
			80	Совершенствования. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером на оценку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Уметь выходить под мяч после перемещения.	Оценка техники нападающий удара	комплекс 2		
			81	Совершенствования. Комбинации из разученных элементов. Передача в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Уметь выходить под мяч после перемещения. Выполнять технические действия в игре.		комплекс 2		
			82	Комбинированный. Комбинации из разученных элементов. Передача в тройках после перемещения на оценку. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи в тройках после перемещения	комплекс 2		
			83	Комбинированный. Комбинации из разученных элементов. Передача в тройках после перемещения на оценку. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи в тройках после перемещения	комплекс 2		
			84	Совершенствования. Комбинации из разученных элементов. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценка техники отбивания мяча кулаком у сетки.	комплекс 2		
Кроссовая подготовка Создать условия для развития координации движений и способности к ориентированию в пространстве	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Контроль двигательной подготовленности	6	85	Комбинированный. Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости вис на согнутых руках.	Уметь бежать в равномерном темпе 10 мин. Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.		комплекс 1		
			86	Совершенствования. Бег 12-15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 12-15 мин. Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		комплекс 1		
			87	Совершенствования. Бег 12-15 мин. Преодоление горизонтальных и	Уметь бежать в равномерном темпе 12-15 мин. Уметь		комплекс 1		

	и –			вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости.	преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия				
			88	Совершенствования. Бег 15-20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие \выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 мин. (дев.), 20 мин. (мал.) Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		комплекс 1		
			89	Совершенствования. Бег 15-20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 мин. (дев.), 20 мин. (мал.) Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		комплекс 1		
	Правила соревнований.		90	Учетный. Бег 1500 м (д), 2000 м (м). ОРУ. Спец. Беговые упр. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 м. дев., 2000 м. мал. Уметь распределять силы на дистанции.	Бег 1500 м Девочки выс.7.30; сред. 8.00; низк. 8.30 Бег 2000м Мальчики выс. 9.00; сред. 9.30; низк. 10.00	комплекс 1		
Легкая атлетика 1. Способствовать овладению учащимися организаторских навыков в качестве судьи. 3. Развивать учебно-познавательную компетенцию 4. Углубить знания о влиянии физических упражнений на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	91	Совершенствования. Т/б на уроках л/а. Низкий старт. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге.	Знать технику безопасности на уроках л/а. Знать правила соревнований в беге. Уметь выполнять положение низкого старта, пробегать с ускорением до 70-80 м.	Челночный бег Выс. М. 8,0 и < Д. 8,6 и < Сред. М. 8,7-8,3 Д. 9,4-9,0 Низк. М. 9,0 и > Д. 9,9 и >	комплекс 1		
	Теория: . Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		92	Совершенствования. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70-80 м. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Знать технику безопасности на уроках л/а. Знать правила соревнований в беге. Уметь выполнять положение низкого старта, пробегать с ускорением до 60 м.	Бег 30 м (сек): Высок М. 4,7 и < Д. 4,9 и < Средн. М. 5,5-5,1 Д. 5,9-5,4 Низк.	комплекс 1		

качеств.						М.5,8 и > Д. 6,1 и >			
			93	Совершенствование. Бег на результат 100 м. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью. Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты		комплекс 1		
			94	Учетный. Бег на результат 100 м. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью. Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты	Бег 100 м (сек) Высок. М 9,3 Д. 9,5 Средн. М.9,6 Д.9,8 Низк. М.9,8 Д.10,0	комплекс 1		
	Прыжок в высоту с разбега: Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в	4	95	Комбинированный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь сохранять ритм разбега. Уметь сочетать отталкивание и взлет. Знать и уметь выполнять спец. прыжковые упр.	Прыжок с места (см) Выс. М. 210 и > Д. 200 и > Сред. М.180-195 Д. 160-180 Низк. М. 160 и < Д. 155 и <	комплекс 1		
96			Комбинированный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь сочетать разбег с отталкиванием и переходом планки.		комплекс 1			
97			Комбинированный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через планку. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь сочетать разбег с отталкиванием и переходом планки.		комплекс 1			
98			Учетный. СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Отталкивание. Переход через	Умет прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега. Знать правила	Оценка техники прыжка в высоту.	комплекс 1			

высоту.			планку. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	соревнований по прыжкам в высоту.				
Метание малого мяча: Правила соревнований в метании мяча.	4	99	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Уметь метать мяч на дальность. Знать правила соревнований в метании.		комплекс 1		
		100	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упр. Правила соревнований в метании мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Уметь метать мяч на дальность. Знать правила соревнований в метании.		комплекс 1		
		101	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упр. Правила соревнований в метании мяча. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	Уметь метать мяч на дальность. Знать правила соревнований в метании.		комплекс 1		
		102	Комбинированный. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов на оценку. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	Уметь метать мяч на дальность.	Метание: Мальчики 5- 40 м. 4- 35; 3-31м. Девочки 5- 35 м; 4- 30; 3-28 м	комплекс 1		

Учебно – методическое обеспечение.

Программы по физической культуре

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта основного общего образования.
2. **Примерная** программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

Учебники по физической культуре

1. **Физическая культура:** Учебник для учащихся V - VII классов общеобразоват. учреждений/ В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов и др; Под ред. Г.Б. Мейксона и др. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 1997.-140с.: ил.
2. **Физическая культура:** Учебник для учащихся VIII - IX кл. общеобразоват. учреждений/ Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И.Ляха и др; Под ред. Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.-112с.: ил

Материально – техническое и информационно – техническое обеспечение

Учебные диски

1. «Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель 2010.
2. Физическая культура 1-11 классы - (компакт-диск) - издательство Учитель 2010
3. «История Спорта» - компакт – диск
4. Уроки – проекты по темам школьной программы, разработанные учителями физической культуры МОУСОШ №8:
 - техника безопасности на уроках по ФК;
 - Похитители здоровья.
 - Баскетбол
 - Волейбол
 - Гимнастика
 - Футбол
 - Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;
 - История Олимпийских игр и др
 1. Стенка гимнастическая - Г
 2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
 3. Козел гимнастический – Г
 4. Конь гимнастический – Г
 5. Перекладина (нестандартная) – Г
 6. Канат для лазания с механизмом крепления -Г
 7. Скамейка гимнастическая – Г
 8. Мост гимнастический подкидной – Г
 9. Коврик гимнастический- Г
 10. Гимнастические маты – Г
 11. Мяч малый (теннисный) – Г
 12. Мяч гимнастический - Г

13. Скакалка гимнастическая – Г
14. Палка гимнастическая – Г
15. Сетка для переноса мячей – Д
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
17. Мячи баскетбольные - Г
18. Мячи волейбольные — Г
19. Сетка волейбольная – Д
20. Стойки волейбольные – Д
21. Мячи футбольные – Г
22. Аптечка медицинская – Д
23. Спортивный зал – игровой
24. Секундомер – Д
25. Измерительная лента - Д

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.