

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 класса

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2005).

Рабочая программа составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закона РТ «Об образовании».
3. Федерального компонента государственного образовательного стандарта по предмету, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 года №1089.
4. На основании примерной программы основного общего образования по физической культуре (Письмо МО и Н РФ от 7 июля 2005 года №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»).
5. Учебного плана МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова» Аксубаевского муниципального района РТ, приказ №179 от 01.09.2014года.

Рабочий план разработан на основе требований Федерального компонента Государственного стандарта, Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Задачи физического воспитания учащихся 8 классов направлены:

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

Содержание рабочей программы.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

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 личностно 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.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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.

Баскетбол

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

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.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Плавание.

Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса. Правила и организация проведения соревнований по плаванию, правила судейства.

Календарно – тематический план.

Вид программного материала	Кол-во уроков
	Класс

		VIII
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	7
2.2	Мини-футбол	5
2.3	Плавание	6
2.4	Элементы единоборств	9
	Итого	105

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика (11 ч)									
Спринтерский бег (5 ч)									
1	<i>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Техника низкого старта. Инструктаж по правилам ТБ на уроках легкой атлетики.</i>	1	Вводный	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по правилам ТБ на уроках легкой атлетики.	<i>Знать:</i> Инструктаж по правилам ТБ на уроках легкой атлетики. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	01.09	

2	Техника низкого старта.	1	Комбинированный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	<i>Знать:</i> технику низкого старта. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	Совершенствовать технику низкого старта	03.09	
3	<i>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</i> Техника финиширования.	1	Комбинированный	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Знать:</i> об оздоровительных системах физического воспитания и спортивной подготовке. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Совершенствовать технику финиширования	05.09	
4	Техника финиширования.	1	Комбинированный	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-100м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Знать:</i> технику финиширования <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Специальные беговые упражнения.	08.09	
5	<i>Олимпийские игры древности и современности.</i> Тестирование физических качеств – бег на 60 метров.	1	Учетный	Олимпийские игры древности и современности. Бег на результат (60 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	<i>Знать:</i> об Олимпийских играх древности и современности. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Поточный	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	10.09	
Прыжок в длину. Метание мяча (4 ч)									
6	Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с места.	1	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	<i>Знать:</i> о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями <i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать мяч на дальность с места.	Текущий	Совершенствовать технику прыжка.	12.09	
7	Правила соревнований по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега.	1	Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	<i>Знать:</i> технику прыжка в длину способом «согнув ноги», правила соревнований по прыжкам в длину. <i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Совершенствовать технику метания мяча.	15.09	
8	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Правила соревнований по метанию. Метание мяча на дальность.	1	Комбинированный	Метание теннисного мяча из разных положений. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<i>Знать:</i> правила соревнований по метанию. <i>Уметь:</i> метать теннисный мяч из различных положений в цель и на дальность.	Поточный	Совершенствовать технику прыжка, метания мяча.	17.09	

9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику прыжка в длину способом «согнув ноги». <i>Уметь:</i> прыгать в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Совершенствовать технику прыжка	19.09	
Бег на средние дистанции (2 ч)									
10	Правила соревнований в беге на средние дистанции. 1500 м.	1	Изучение нового материала	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	<i>Знать:</i> правила соревнований в беге на средние дистанции. <i>Уметь:</i> пробегать 1500 м.	Текущий	Совершенствовать технику беговых упражнений	22.09	
11	Правила соревнований в беге на средние дистанции. 1500 м.	1	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	<i>Знать:</i> правила соревнований в беге на средние дистанции. <i>Уметь:</i> пробегать 1500 м.	Текущий	Совершенствовать технику беговых упражнений	24.09	
Спортивные игры (7ч) Баскетбол (7ч)									
12 (1)	Меры предупреждения травматизма. Ведения мяча с сопротивлением.	1	Комбинированный	Меры предупреждения травматизма. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра.	<i>Знать:</i> о мерах предупреждения травматизма. <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Повторить правила по ТБ при игре в баскетбол.	26.09	
13 (2)	Техника броска в прыжке.	1	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра.	<i>Знать:</i> технику броска в прыжке. <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча.	29.09	

14 (3)	Быстрый прорыв.	1	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Знать:</i> технику быстрого прорыва <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Повторить правила игры	01.10	
15 (4)	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	Комбинированный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок двумя руками в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> правила игры <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	03.10	
16 (5)	Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику выполнения сочетания приемов: ведение, бросок <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Повторить правила игры	06.10	
17 (6)	Ведение мяча с сопротивлением.	1	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Знать:</i> технику ведения мяча с сопротивлением. <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Повторить технику ведения мяча	08.10	
18 (7)	Нападение против зонной защиты.	1	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Знать:</i> технику нападения против зонной защиты <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику броска мяча двумя руками от груди.	10.10	
Элементы единоборств (9ч)									

19 (1)	Гигиена борца. Приемы самостраховки. Инструктаж по ТБ на уроках борьбы.	1	Изучение нового материала	Т.Б. Гигиена борца. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная сватка. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> о гигиене борца <i>Уметь:</i> выполнять приемы борьбы лежа и стоя.	Текущий	Повторить правила по ТБ	13.10	
20 (2)	Приемы борьбы лежа и стоя.	1	Совершенствование	Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная сватка. Развитие силовых способностей.	<i>Знать:</i> приемы борьбы <i>Уметь:</i> выполнять приемы борьбы лежа и стоя.	Текущий	Повторить приемы самостраховки	15.10	
21 (3)	Учебная схватка.	1	Совершенствование	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная сватка. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> правила борьбы <i>Уметь:</i> выполнять приемы борьбы лежа и стоя.	Текущий	Повторить приемы самостраховки	17.10	
22 (4)	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	Совершенствование	Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная сватка. Развитие силовых способностей.	<i>Знать:</i> технику выполнения силовых упражнений <i>Уметь:</i> выполнять приемы борьбы лежа и стоя.	Текущий	Повторить упражнения в парах.	20.10	
23 (5)	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	Совершенствование	Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная сватка. Развитие силовых способностей.	<i>Знать:</i> технику выполнения силовых упражнений <i>Уметь:</i> выполнять приемы борьбы лежа и стоя.	Текущий	Повторить упражнения в парах.	22.10	
24 (6)	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1	Изучение нового материала	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Учебная сватка. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> о влиянии занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. <i>Уметь:</i> судить учебную схватку.	Текущий	Повторить правила соревнований	24.10	
25 (7)	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований.	1	Совершенствование	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Учебная сватка. Развитие координационных способностей.	Знать правила соревнований Уметь: судить учебную схватку.	Текущий	Повторить правила соревнований	27.10	
26 (8)	Подвижные игра «Борьба - двое против двоих». Учебная сватка.	1	Соревнование	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований. Подвижные игры «Борьба двое против двоих». Учебная сватка. Развитие координационных способностей.	Знать правила соревнований Уметь: судить учебную схватку.	Текущий	Повторить правила соревнований	29.10	
27 (9)	Подвижные игры «Борьба двое против двоих». Учебная сватка.	1	Соревнование	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований. Подвижные игры «Борьба двое против двоих». Учебная сватка. Развитие координационных способностей.	Знать правила соревнований Уметь: судить учебную схватку.	Текущий	Повторить правила соревнований	31.10	

Гимнастика (18 ч)

Висы и упоры. Лазание (11 ч)

28 (1)	Вис прогнувшись, вис согнувшись. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Изучениенового материала	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Знать технику висов Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Повторить правила по ТБ.	10.11	
29 (2)	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать технику висов Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Подтягивание: мал. 10 -15 раз	12.11	
30 (3)	Перестроения.	1	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать технику перестроения Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Подтягивание: мал. 10 -15 раз	14.11	
31 (4)	Тестирование физических качеств. Подтягивания на перекладине.	1	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику подтягивания Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	17.11	
32 (5)	Лазание по канату в два приема.	1	Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику лазания по канату в два приема Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	18.11	
33 (6)	Подъем разгибом.	1	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику подъема разгибом Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	21.11	
34 (7)	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику упражнений на гимнастической скамейке Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	24.11	
35 (8)	Лазания.	1	Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику лазания по канату, по гимнастической стенке Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	26.11	

36 (9)	Основные этапы развития физической культуры в России. Элементы на перекладине.	1	Совершенствование	Основные этапы развития физической культуры в России. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на	Знать: основные этапы развития физической культуры в России. Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	28.11	
37 (10)	Лазания.	1	Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику лазания Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	01.12	
38 (11)	Подъем разгибом.	1	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику подъема разгибом Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Поточный	Выполнить ОРУ	03.12	
38 (11)	Подъем разгибом.	1	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику подъема разгибом Уметь: выполнять элементы на перекладине; строевые упражнения	Поточный	Выполнить ОРУ	05.12	

Акробатические упражнения. Опорный прыжок (7 ч)

39 (12)	Длинный кувырок вперед.	1	Комбинированный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	Знать: технику выполнения длинного кувырка вперед Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла.	Текущий	Совершенствовать технику кувырка вперед	08.12	
40 (13)	Стойка на голове.	1	Комбинированный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	Знать: технику стойки на голове Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла.	Текущий	Совершенствовать технику стойки на голове	10.12	
41 (14)	Прыжок через козла	1	Комбинированный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	Знать: технику опорного прыжка Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла.	Текущий	Совершенствовать технику длинного кувырка вперед	12.12	
42 (15)	Стойка на голове и руках.	1	Комбинированный	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	Знать: технику выполнения стоек Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла.	Текущий	Совершенствовать технику стойки на голове и руках	15.12	

43 (16)	<i>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</i>	1	Комбинированный	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	<i>Знать:</i> о двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке, технику выполнения стоек <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла	Текущий	Совершенствовать технику кувырка назад	17.12	
44 (17)	Стойка на руках. Поворот боком.	1	Комбинированный	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	<i>Знать</i> технику выполнения стоек <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла	Текущий	Повторить технику прыжка через козла	19.12	
45 (18)	Акробатические элементы.	1	Учетный	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	<i>Знать:</i> технику выполнения акробатических элементов <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла	Поточный	Совершенствовать технику акробатических элементов	22.12	
Плавание (3ч)									
46 (1)	Кроль на груди	1	Изучение нового материала	Техника плавания способом кроль на груди	<i>Знать:</i> технику плавания способом кроль на груди <i>Уметь:</i> плавать кролем на груди	Текущий	Совершенствовать технику кроля на груди	24.12	
47 (2)	Кроль на спине	1	Изучение нового материала	Техника плавания способом кроль на груди;	<i>Знать:</i> технику плавания способом кроль на груди <i>Уметь:</i> плавать кролем на груди	Текущий	Совершенствовать технику кроля на груди	26.12	
48 (3)	Брасс	1	Изучение нового материала	Техника плавания способами кроль на спине	<i>Знать:</i> технику плавания способом кроль на спине <i>Уметь:</i> плавать кролем на спине	Текущий	Совершенствовать технику кроля на спине	12.01	
Лыжная подготовка (18 ч)									
49 (1)	<i>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Переход с хода на ход. Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.</i>	1	Изучение нового материала	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Совершенствование физических способностей. Переход с хода на ход (в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни).	<i>Знать:</i> что такое контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику передвижения	14.01	
50 (2)	Попеременный двухшажный ход.	1	Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику попеременного двухшажного хода. <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику передвижения	16.01	
51 (3)	Одновременный бесшажный ход.	1	Совершенствование	Попеременный четырехшажный ход Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику одновременного бесшажного хода <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	16.01	

52 (4)	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	1	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику перехода с одновременных ходов на попеременные. <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	19.01	
53 (5)	Преодоление подъемов и препятствий.	1	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику преодоления подъемов и препятствий <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику конькового хода	21.01	
54 (6)	Элементы тактики лыжных гонок. Коньковый ход.	1	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> тактические действия лыжных гонок, технику конькового хода <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику конькового хода	23.01	
55 (7)	Поворот на месте махом.	1	Совершенствование	Поворот на месте махом. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику поворота на месте махом <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику конькового хода	26.01	
56 (8)	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5 км.	1	Комбинированный	Прохождение дистанции 5 км. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику спусков	28.01	
57 (9)	Прохождение дистанции 5 км с учетом времени.	1	Учетный	Прохождение дистанции 5 км с учетом времени. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> тактические действия лыжных гонок <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Без учета времени	Совершенствовать технику лыжных ходов	30.01	
58 (10)	Переход с попеременного хода на одновременный.	1	Комбинированный	Переход с попеременного хода на одновременный. Развитие физических качеств. Торможение «плугом».	<i>Знать:</i> технику перехода с одновременных ходов на попеременные. <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику торможения «плугом»	Текущий	Совершенствовать технику переходов	02.02	
59 (11)	Торможение «плугом».	1	Комбинированный	Переход с попеременного хода на одновременный. Развитие физических качеств. Торможение «плугом».	<i>Знать:</i> технику торможения «плугом» <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать технику торможений	04.02	
60 (12)	Попеременный двухшажный ход.	1	Учётный	Попеременный двухшажный ход. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику попеременного двухшажного хода <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Поточный	Совершенствовать технику лыжных ходов	06.02	
61 (13)	Одновременный бесшажный ход.	1	Совершенствование	Одновременный бесшажный ход. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику одновременного бесшажного хода <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать технику спусков и подъемов	09.02	
62 (14)	Спуски и подъёмы, торможения.	1	Учётный	Спуски и подъёмы, торможения. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику спусков, подъемов, торможений <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений	Поточный	Совершенствовать технику лыжных ходов	11.02	

63 (15)	Элементы тактики лыжных гонок.	1	Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> элементы тактики лыжных гонок <i>Уметь:</i> правильно выполнять элементы тактики лыжных гонок	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	13.02	
64 (16)	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе.	1	Комбинированный	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	16.02	
65 (17)	Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	Комбинированный	Повторение лыжных ходов изученных ранее. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 5 км. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	18.02	
66 (18)	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	Учетный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км. с учетом времени». Слушание сообщения товарищей по теме «Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий».	<i>Знать:</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	20.02	

Плавание (3ч)

67 (1)	Плавание кролем на спине	1	Изучение нового материала	Техника плавания способами кроль на спине. Игра «Волейбол по кругу»	<i>Знать:</i> о способе «кроль» <i>Уметь:</i> плавать кролем на спине	Текущий	Совершенствовать технику способа «кроль»	23.02	
68 (2)	Старт с тумбочки	1	Изучение нового материала	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине. Игра «Котел».	<i>Знать:</i> о технике старта <i>Уметь:</i> стартовать с тумбочки	Текущий	Совершенствовать технику старта с тумбочки	25.02	
69 (3)	Старт из воды	1	Изучение нового материала	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине. Игра «Пустое место».	<i>Знать:</i> о технике старта <i>Уметь:</i> стартовать из воды	Текущий	Совершенствовать технику старта	27.02	

Спортивные игры (21 ч)

Волейбол (21 ч)

70 (1)	<i>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Стойки и передвижения игроков. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол.</i>	1	Совершенствование	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Знать:</i> правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила по ТБ.	02.03	
--------	--	---	-------------------	--	--	---------	--------------------------	-------	--

71 (2)	Верхняя передача мяча.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Знать:</i> технику верхней передачи мяча <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	04.03	
72 (3)	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику нижней прямой подачи и нижнего приема мяча <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	06.03	
73 (4)	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику прямого нападающего удара <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	09.03	
74 (5)	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику прямого нападающего удара <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	11.03	
75 (6)	Нижний прием мяча. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику нижнего приема мяча <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать нижний прием мяча	13.03	
76 (7)	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	Соревнования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику индивидуального и группового блокирования <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику нижнего приема	16.03	
77 (8)	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику индивидуального и группового блокирования <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику верхней прямой подачи	18.03	
78 (9)	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику прямого нападающего удара <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику прямого нападающего удара	20.03	

79 (10)	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику индивидуального и группового блокирования <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику блокирования	23.03	
80 (11)	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику индивидуального и группового блокирования <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику блокирования	25.03	
81 (12)	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику выполнения стоек <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	27.03	
82 (13)	Сочетание приемов. Учебная игра.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Знать:</i> технику сочетания приемов <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	30.03	
83 (14)	Сочетание приемов. Учебная игра.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику сочетания приемов <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	01.04	
84 (15)	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику блокирования, страховку блокирующих <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику страховки блокирующих	03.04	

85 (16)	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику блокирования, страховку блокирующих <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику блокирования	06.04	
86 (17)	Техника нижней прямой подачи на оценку.	1	Учетный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Техника нижней прямой подачи на оценку. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику позиционного нападения со сменой мест <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники нижней прямой подачи	Совершенствовать технику позиционного нападения со сменой мест	08.04	
87 (18)	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> правила игры в футбол <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику позиционного нападения со сменой мест	10.04	
88 (19)	Передвижения игроков.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику передвижения игроков <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику передвижения	13.04	
89 (20)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1	Совершенствование	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> правила игры <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику передвижения	15.04	
90 (21)	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> правила игры <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	17.04	
Спортивные игры (5ч)									

Футбол (5ч)

91 (1)	Основы самообучения двигательным действиям. Передвижения. Инструктаж по ТБ при игре в футбол.	1	Изучение нового материала	Правила по ТБ. Основы самообучения двигательным действиям. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Знать основы самообучения двигательным действиям. Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов.	Текущий	Повторить правила игры в футбол	20.04	
92 (2)	Удар и остановка мяча.	1	Комбинированный	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Учебная игра. Развитие психомоторных способностей.	Знать технику ударов по мячу, остановки мяча Уметь: выполнять остановки мяча ногой, головой.	Текущий	Совершенствовать варианты остановок мяча	22.04	
93 (3)	Защитные действия. Учебная игра.	1	Совершенствование	Защитные действия: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Учебная игра. Развитие психомоторных способностей.	Знать технику защитных действий Уметь: выполнять действия против игрока.	Текущий	Совершенствовать технику выбивания, перехвата.	24.04	
94 (4)	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Совершенствование	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать тактические действия игроков Уметь: выполнять тактические действия в защите и нападении.	Текущий	Совершенствовать тактические действия	27.04	
95 (5)	Организация и проведение игры. Учебная игра.	1	Соревнования	Организация и проведение игры. Судейство и комплектование команды. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила организации и проведения игры Уметь: организовывать и проводить игры	Текущий	Совершенствовать тактические действия	29.04	

Легкая атлетика (10ч)

Спринтерский бег (4 ч)

96 (1)	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	1	Комбинированный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику низкого старта, стартового разгона, финиширования Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Повторить правила по Т. Б.	04.05	
97 (2)	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. 1000 м	1	Совершенствования	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. 1000 м	Знать о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. 1000 м Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Текущий	Выполнить беговые упражнения	06.05	
98 (3)	Челночный бег.	1	Комбинированный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику челночного бега Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Выполнить беговые упражнения	08.05	
99 (4)	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Тестирование физических качеств.	1	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Знать о прикладном значении легкоатлетических упражнений. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Выполнить беговые упражнения	11.05	

Метание мяча (3ч)									
100 (5)	Метание мяча с разбега.	1	Совершенствования	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Знать технику тетания Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Совершенствовать технику метания	13.05	
101 (6)	Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Метание мяча.	1	Совершенствования	Метание теннисного мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Знать о соревнованиях по легкой атлетике, рекордах. Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Поточный	Совершенствовать технику метания	15.05	
102 (7)	Метание мяча на дальность.	1	Совершенствования	Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику метания Уметь: метать мяч на дальность	Текущий	Совершенствовать технику метания	18.05	
Прыжки (3 ч)									
103 (8)	Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику подбора разбега и отталкивания Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Выполнить беговые упражнения	20.05	
104 (9)	Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку.	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику перехода через планку Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Выполнить беговые упражнения	22.05	
105 (10)	Прыжок в высоту с разбега. Приземление.	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику приземления. Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Повторить технику прыжка в длину	27.05	

Требования к уровню подготовленности учащихся.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

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

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков.

1. Учащиеся должны демонстрировать:

	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, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Список литературы.

1. 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.
2. 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.