

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по обществознанию, утвержденной приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 года, №1089.
3. Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ (ред. от 23.07.2014) "Об образовании" (принят ГС РТ 28.06.2013)
4. Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки России от 07.07.2005 г. №03-1263 «О примерных программах»;
5. Учебный план МБОУ «Школа №88» Приволжского района г. Казани РТ на 2016/17 учебный год.
6. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Школа №88» Приволжского района г. Казани РТ на 2015/16 учебный год.
7. Авторская программа по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-11 классы //.- М.: Просвещение. 2005г
8. Учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях -М.: Просвещение. 2012г
9. Письмо МО РФ №ИК-1494/19 от 18.10.10 «О введении третьего часа ФК ».
10. Приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 г. №164.

Рабочая программа согласно Учебному плану школы рассчитана на 105 часов в год /3 часа в неделю

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей и задач.

### Цели изучения курса:

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.

### Задачи курса:

Формировать у учащихся основ знаний в области физической культуры.  
Выработать у учащихся основные способы двигательной деятельности и формировать на этой основе жизненно необходимые двигательные умения и навыки.  
Обеспечить оптимальное развитие двигательных способностей в зависимости от пола и возраста обучающихся.  
Содействовать всестороннему физическому развитию (формирование правильной осанки, развитие скелетной мускулатуры, оптимальное развитие жизненно важных систем организма).  
Достигнуть соответствующего физического состояния организма как основы физического здоровья учащихся.  
Овладеть способами закаливания для достижения устойчивого состояния организма по отношению к изменяющимся факторам внешней среды.  
Формировать убеждения в необходимости постоянной заботы о своем физическом состоянии.  
Воспитать устойчивый интерес и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремления к самообразованию в области физической

культуры.

Формировать способности к восприятию и пониманию красоты движений и гармонии тела.

Воспитать нравственно-этические и волевые качества учащихся средствами физической культуры (сдержанность, толерантность, честность, коллективизм, трудолюбие, уверенность в своих силах, ответственность, выдержка, самообладание, настойчивость, решительность, смелость).

## Учебно-тематическое планирование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Олимпийские игры. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Способы закаливания организма. Простейшие элементы самомассажа. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

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

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

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

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в виси и упоре, передвижения с грузом на плечах по

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

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

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

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 8 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	18			15	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	15		15		
4	Легкая атлетика	21	11			10
5	Лыжная подготовка	15			15	
6	Спортивная игра баскетбол	19	16	3		
7	Плавание	5				5
8	Единоборства	3		3		
9	Спортивная игра футбол	9				9
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>27</b>

#### Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в течение уроков). Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки,

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Судейство спортивных соревнований. (на примере одного из видов спорта)

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

*Единоборства:* выполнять элементы техники национальной борьбы

*Гимнастика.* Акробатические упражнения и комбинации – девочки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; мальчики: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках; кувырок вперед и перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках согнувшись

*Опорные прыжки* – девочки: прыжок в упор присев и соскок; мальчики: прыжок через гимнастического козла ноги врозь; Лазанье по канату – мальчики: способом в три приема;

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно – девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках;

Гимнастическая перекладина (низкая) – мальчики: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках;

Гимнастические брусья (параллельные) – мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь;

Гимнастические брусья (разной высоты) – девочки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;

*Легкая атлетика.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

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

*Лыжная подготовка.* Передвижение лыжными ходами (попеременным душажным; одновременным бесшажным; одновременным душажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Прохождение дистанции до 5 км.

Плавание. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс, на спине, боку и с грузом в руке. Специальные упражнения на суше.

*Спортивные игры.* Мини –баскетбол(Баскетбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Волейбол:* специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя прием и передача мяча стоя на месте и в движении); групповые и индивидуальные тактические

действия, игра по правилам.

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

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

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

#### Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация для учащихся освоивших курс за 8 класс проводится в виде сдачи нормативов.

№ п\п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Челночный бег 3X10 м, сек	7,7	8,0	8,6	8,5	8,8	9,7
2.	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,5	4,9	5,3	6,0
3.	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
4.	Бег 60 м, секунд	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
5.	Бег 2000 м, мин	9,00	9,30	9,55	11,00	11,40	12,10
6.	Прыжки в длину с места	200	185	175	175	155	150
7.	Подтягивание на высокой перекладине	10	6	4	18	11	9
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре				15	9	7
9.	Наклоны вперед из положения стоя	Касание ладонями	Касание пальцами	Касание пальцами	Касание ладонями	Касание пальцами	Касание пальцами
10.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	47	36	30	40	30	25
11.	Бег на лыжах 3 км, мин	16.30	17.45	18.45	19.30	21.30	22.30
12.	Бег на лыжах 5 км, мин	26.00	27.15	28.00			
13.	Прыжки в длину с разбега	390	350	330	330	290	280
14.	Стрельба	25	20	15	25	20	15
15.	Метание мяча	40	35	30	26	21	18

**В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать:**

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

**уметь:**

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

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

проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки.

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Общее количество часов на 2016 -2017 учебный год - 105**

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол:** Помощь в судействе. 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.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

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

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Формы и вид контроля	Дата проведения		Примечание
					план	факт	
1	2	4	5	6	8	9	
1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>История олимпийских игр.</b> Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий			

2	Бег по дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Нормативы ГТО	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий			
3	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий			
4	Челночный бег. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Челночный бег 3X10 м. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий			
5	Спортивная ходьба. Зачет по челночному бегу	Техника спортивной ходьбы. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Челночный бег			
6	Бег на результат (60 м).	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м			
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину с 1 1—13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий			
8	Метание мяча (750 г) на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (750 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность	Текущий			

9	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Бег 30 м на результат	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Бег на результат 30 м			
10	Прыжок в длину на результат. Способы закаливания организма.	Прыжок в длину на результат. <b>Барьерный бег.</b> Техника выполнения метания мяча с разбега Способы закаливания организма.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Прыжки в длину			
11	Бег на длинные дистанции 1500 м-д, 2000 м-м. Достижения на олимпийских играх	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх	<i>Уметь:</i> пробегать дистанцию 1500 (2000)м	Бег на длинные дистанции			
12(1)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
13(2)	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте						
14(3)	Бросок двумя руками от головы с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
15(4)	Передачи мяча двумя руками от груди на месте.						
16(5)	Ведение мяча с сопротивлением на месте .Разучивание упражнений на пресс	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий			



17(6)	Личная защита. Учебная игра.	руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
18(7)	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Зачет по прессу		<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Зачет по подниманию туловища за 1 мин			
19(8)	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Наклон вперед	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Зачет по наклону вперед. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Простейшие элементы самомассажа-беседа	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Наклон вперед из положения стоя			
20(9)	Личная защита. Учебная игра. Простейшие элементы самомассажа.		<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; <i>Знать</i> приемы самомассажа	Текущий			
21(10)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
22(11)	Техника броска одной рукой от плеча с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места			
23(12)	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по	Текущий			

	4).	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре				
24(13)	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
25(14)	Бросок одной рукой от плеча с места.			Текущий			
26(15)	Позиционное нападение со сменой места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол . выполнять технические действия в игре	Текущий			
27(16)	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			

### Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть –21

**Единоборства:** выполнять элементы техники национальной борьбы

**Баскетбол:** Помощь в судействе. 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

**Гимнастика:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Гигиенические основы** организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

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

1	2	3	4	5	6	7	8
28(1)	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением			
29(2)	Быстрый прорыв (3 х1, 3 х2, 4 х2).	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
30(3)	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Зачет по ведению и броску из 3 шагов разбега			

31(1)	Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий			
32(2)	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м).	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. <b>Упражнения ритмической гимнастики.</b> Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий			
33(3)	Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).			Текущий			
34(1)	Акробатика. Стойка на голове и руках. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.)	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. <b>Танцевальные движения.</b> Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Подтягивание М.Д.			
35(2)	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания,	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей  Беседа на тему: Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания,	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения ЛФК	Текущий			

36(3)	Лазание Гимнастическая полоса препятствий	Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> пройти через полосу препятствий	Текущий			
37(4)	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий			
38(5)	Лазание по канату в два-три приема. Упражнения адаптивной физической культуры.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. Беседа на тему: Упражнения адаптивной физической культуры.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий			
39(6)	Выполнение на оценку акробатических элементов			Выполнение на оценку акробатических элементов			
40(4)	Подтягивания в висе.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий			
41(5)	Упражнения на гимнастической скамейке.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей					

42(6)	Техника выполнения подъема переворотом	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Оценить технику выполнения подъема переворотом			
43(1)	Прыжок способом «согнув ноги» (м.)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий			
44(2)	Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Пресс за 1 минуту			
45(3)	Элементы техники национальной борьбы	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. <b>Элементы техники национальной борьбы.</b> ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять элементы техники национальной борьбы	Текущий			
46(4)	Элементы техники национальной борьбы		<i>Уметь:</i> выполнять элементы техники национальной борьбы	Текущий			

47(5)	Эстафеты. Развитие силовых способностей		<i>Уметь:</i> выполнять элементы техники национальной борьбы	Текущий			
48(6)	Оценка техники опорного прыжка. Нормативы ГТО	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Нормативы ГТО	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка			

**Тематическое планирование на III четверть**  
Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Волейбол:** 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

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1	2	3	4	5	6	7	8
49(1)	Одновременный одношажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. <b>Основы закаливания организма.</b> Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь</i> передвигаться на лыжах	Текущий			
50(2)	Попеременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Техника попеременного двушажного хода			

51(3)	Прохождение дистанции 1 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Прохождение дистанции 1 км.			
52(4)	Прохождение дистанции со сменой ходов	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах сменой ходов	Текущий			
53(5)	Спуски и подъемы	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий			
54(6)	Поворот «плугом»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах на спусках	Поворот «плугом»			
55(7)	Подъема «елочкой»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой			
56(8)	Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 - 2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.	Текущий			
57(9)	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы	Торможение «плугом»			



58(10)	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий			
59(11)	Круговая эстафета	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий			
60(12)	Лыжная эстафета.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Нормативы ГТО	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах в среднем темпе	Текущий			
61(13)	Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах по пересеченной местности	Текущий			
62(14)	Лыжные гонки до 3 км. Правило соревнований по лыжам	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 3 км	<b>Уметь</b> применять ходы и пройти дистанцию 3 км.	Контроль на дистанции 3 км.			
63(15)	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 5 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий			

64(1)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
65(2)	Передача мяча над собой во встречных колоннах	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. правилам Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
66(3)	Нижняя прямая подача, прием подачи.			Текущий			
67(4)	Комбинации из разученных перемещений.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. подачи. Игра по упрощенным правилам Нижняя прямая подача, прием	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
68(5)	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подачи.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах			
69(6)	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия	Текущий			

70(7)	Нижняя прямая подача, прием подачи	партнером. Игра по упрощенным правилам	в игре	Текущий			
71(8)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.						
72(9)	Отбивание мяча кулаком через сетку	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
73(10)	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.  Беседа: Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	<i>Знать:</i> нормы этического общения	Текущий			
74(11)	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передач а мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения			

75(12)	Комбинации из разученных перемещений.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в колоннах. Учебная игра в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
76(13)	Верхняя прямая подача, прием подачи.			Текущий			
77(14)	Нападающий удар после передачи	Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол					
78(15)	Судейство соревнования по волейболу. Учебно-тренировочная игра	Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> Судить игру по волейболу	Текущий			

#### Тематическое планирование на IV четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 27

Знать:

**Волейбол:** 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.

**Плавание:** Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**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.

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

1	2	3	4	5	6	7	8
79(1)	Передача мяча в тройках после перемещения Судейство соревнований по волейболу.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
80(2)	Передача мяча над собой во встречных колоннах			Текущий			
81(3)	Оценка техники владения мячом, нападающего удара.			Оценка техники владения мячом, нападающего удара			

Плавание

82(1)	Освоение техники плавания	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом.	Уметь: правильно вести себя на водоемах	Текущий			
83(2)	Нырание за тонущим	Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим. Подвижные игры	Уметь: уверенно держаться под водой	Текущий			
84(3)	Освобождение от захватов тонущего	Способы освобождения от захватов тонущего: захват за одну руку спасателя, захват за обе руки. Захват двумя руками за руку и туловище спереди или сзади.	Уметь: выполнять правильный захват	Текущий			
85(4)	Транспортировка пострадавших в воде	Специальные плавательные упражнения : спасатель плывёт брассом, оба спасателя плывут на груди, спасатель плывёт на боку. Упражнения для развития силы мышц спины и живота.	Уметь: выполнять транспортировку пострадавших.	Текущий			
86(5)	Транспортировка пострадавших в воде	Специальные плавательные упражнения : спасатель плывёт брассом, оба спасателя плывут на груди, спасатель плывёт на боку. Упражнения для развития силы мышц спины и живота. Подвижные игры с мячом	Уметь: выполнять транспортировку пострадавших.	Текущий			

Футбол, Мини-футбол

87(1)	Техника передвижений	Техника передвижений. Удары по мячу. Остановка мяча. Игра вратаря. Техника безопасности при игре в футбол. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
88(2)	Удары по мячу	Значение футбола. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			

89(3)	Удары носком	Удары по мячу. Удары по катящемуся мячу. Удары носком. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча с сопротивлением защитника. <b>Игра в мини-футбол.</b>	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Жонглирование мячом, количество раз: Мальчики «5» - 17, «4» - 16-11, «3» - 11 раз. Девочки «5» - 14, «4» - 11-9, «3» - 8 раз				
90(4)	Удары серединой лба	История развития футбола. Удары носком. Удар серединой лба на месте (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из – за боковой линии. <b>Игра в мини-футбол.</b>	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий				
91(5)	Вбрасывание из – за боковой	Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча. Ведение мяча в различных направлениях. Эстафеты с элементами футбола.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий				
92(6)	Ведение мяча	Вбрасывание мяча из – за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча с различной скоростью с сопротивлением защитника. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Передача мяча с трех метров с отскоком от стены на 30 секунд, кол-во раз: мальчики: «5» - 24, «4» - 21-15, «3» - 16. Девочки: «5» - 18, «4» - 6-13, «3» - 14.				
93(7)	Жонглирование мячом	Ведение мяча с различной скоростью с сопротивлением защитника. Жонглирование мячом серединой лба. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий				

94(8)	Передачи и перемещения. Судейство соревнований по футболу.	Комбинации из освоенных элементов: передачи и перемещения в игровых ситуациях. Игра в мини-футбол. Судейство соревнований по футболу	Уметь: играть в футбол; мини-футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий			
95(9)	Перемещения и владения мячом. Судейство соревнований по футболу	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации двух игроков. Игра в футбол. Судейство соревнований по футболу	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре	Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5ти попыток кол-во раз. Мальчики: «5» - 6, «4» - 5, «3» - 4. Девочки: «5» - 5, «4» - 4, «3» - 3.			
Легкая атлетика							
96(1)	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий			
97(2)	Эстафетный бег (круговая эстафета).	. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать эстафетный бег с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий			
98(3)	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	Кроссовая подготовка. Бег по дистанции до 2 км. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать 2 км.	Текущий			



99(4)	Кроссовая подготовка Метание малого мяча на дальность			Техника метания мяча на дальность			
100(5)	Бег на результат (2 км или 3 км без учета времени). Стрельба из пневматической винтовки	Бег на результат (2 км или 3 км без учета времени) ОРУ. Стрельба . <b>Основы туристской подготовки.</b> Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать 2000 м или 3000 м без учета времени	Бег 2000 м			
101(1)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Стрельба из пневматической винтовки	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Стрельба из пневматической винтовки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Стрельба из пневматической винтовки			
102(2)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность:			
103(3)	Нормативы ГТО	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Знать ступени и нормативы ГТО			
104(4)	Прыжок в длину с разбега беговых шагов.	Прыжок в длину с разбега беговых шагов. Судейство соревнований по легкой атлетике. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий			
105(5)	Полоса препятствий. Специальные беговые упражнения	Полоса препятствий. ОРУ. Итоговая аттестация учащихся.	<i>Уметь:</i> проходить полосу препятствий	Текущий			

## Список литературы:

1. В.И Лях,. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов /
2. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, П.Е. Любомирский. – М.: Просвещение, 2014.
3. Виленский М.Я Физическая культура: методические рекомендации для учащихся 8-9 классов «Просвещение» 2014.
4. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы , учебник для общеобразовательных учреждений, Москва «Просвещение» 2009.
5. Лях В.И. Физическая культура Комплексная программа физического воспитания, Москва «Просвещение» 2009.
6. Журнал «Физическая культура в школе».
7. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. - М.: 2000.
8. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы: пособие для учителей / В.И. Лях, М.Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2011.

### ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ :

1. [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?page_id=6) Федеральный портал Российское образование
2. edu - "Российское образование" Федеральный портал
3. edu.ru - ресурсы портала для общего образования
4. school.edu - "Российский общеобразовательный портал"
5. ege.edu - "Портал информационной поддержки Единого Государственного экзамена"
6. fero - "Федеральный Интернет-экзамен в сфере профессионального образования"
7. allbest - "Союз образовательных сайтов"
8. fipi ФИПИ - федеральный институт педагогических измерений
9. ed.gov - "Федеральное агентство по образованию РФ".
10. obrnadzor.gov - "Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки"
11. mon.gov - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
12. rost.ru/projects - Национальный проект "Образование".
13. «Физкультура на «5»,

