

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Рабочая программа для **8 класса**, составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год, 3 часа в неделю.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Федерального Государственного стандарта полного образования.

Рабочая программа составлена на основе:

-федерального образовательного стандарта общего образования и

-примерной программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ

здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Раздел «лыжной подготовки 30 часов» в тематическом планировании заменен на легкую атлетику (кроссовая подготовка) 15 часов и подвижные игры с элементами спортивных 15 часов, в связи с нехваткой материально-технической базы у родителей и отсутствием климатической составляющей.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ (приложение №1)

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НА МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ(приложение №2):

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Основная медицинская группа. В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа. В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки, организуемые во вне учебное время, и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа. В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК). Учащихся специальной медицинской группы разделяют на подгруппы А и В.

Подгруппа А – школьники имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.

Подгруппа В – школьники имеющие тяжелые необратимые изменения в деятельности органов и систем.

Группы здоровья :

Выделяют следующие группы здоровья: Группа I — здоровые, не имеющие хронических заболеваний, с соответствующим возрасту физическим развитием, редко болеют. Группа II — здоровые, с морфофункциональными отклонениями, без хронических заболеваний, но имеющие отклонения в физическом развитии. Группа III — больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации; редко болеют острыми заболеваниями, хорошо себя чувствуют, имеют высокую работоспособность. Группа IV — больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, часто болеющие, со сниженной трудоспособностью. Группа V — больные хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации. Обычно с такой патологией дети не посещают школу, они находятся в специальных лечебных учреждениях.

Для первой группы здоровья учебная, трудовая и спортивная деятельность организуется без каких-либо ограничений в соответствии с программами.

Дети второй группы здоровья нуждаются в повышенном внимании со стороны врачей как группа риска. С ними необходимо проводить закаливание, занятия физкультурой, диетотерапию, соблюдать рациональный режим дня.

Дети третьей, четвертой и пятой групп здоровья должны находиться под постоянным наблюдением врачей. Их двигательный режим ограничен, удлиняется продолжительность отдыха и ночного сна.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КЛАССЫ.

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	I Четверть		II Четверть		III Четверть		IV Четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	21	12						9	
3	Кроссовая подготовка.	18		9					9	
4	Гимнастика	18	6		12					
5	Спортивные игры	45			9	15	15		6	
6	Всего часов:	102	27		21		30		24	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Гимнастические маты — 15 шт.
2. Скакалки — 40 шт.
3. Мячи- 50 шт.
4. Гимнастические скамейки — 5 шт.
5. Обручи — 20 шт.
6. Шведские стенки — 18 шт.
7. Турники — 5 шт.
8. Малые мячи для метания- 50 шт.
9. Кубики — 10 шт.
10. Эстафетные палочки — 10 шт.
11. Набивные мячи — 20 шт.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 6-11 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»
4. «Подвижные игры 5-9 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»

«Физкультура в школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»

Тематическое планирование 8 класс				
Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1	2	3	4	5
Легкая атлетика (12 ч)				
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий

	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3»- 9,8 с; д.: «5»-9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,0 с.
Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 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 шагов разбега; метать мяч на дальность	Текущий
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность	Текущий
	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза плёта приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность	Текущий
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность	М: 400-380-360 см; д.: 370-340-320 см.
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 м (2000 м)	Текущий
	Комбинированный			М.: 9,00-9,30-10,00 мин; д.: 7,30-8,00-8,30 мин
Кроссовая подготовка (9 ч)				

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий
	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий
	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М:16,00 мин; д: 19,00 мин
Гимнастика (18 ч)				
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Махом дной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий

		ТБ		
	Совершенствования	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Махом дной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Махом дной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий
	Совершенствования			
	Учетный	Техника выполнения подъёма переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	М.:9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р.
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий
	Совершенствования	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). Эстафеты. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий

	Совершенствования	Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). Эстафеты. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования			
	Учетный	Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники выполнения опорного прыжка.
Акробатика, лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
	Комплексный	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
	Комплексный	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
	Комплексный	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приёма. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
	Комплексный	Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приёма. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий
	Учетный			Выполнение на оценку акробатических элементов
Спортивные игры (45 ч)				

Волейбол (18 ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования			
	Совершенствования	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, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Совершенствования			

	Комбинированный	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, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования			
	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Совершенствования			
	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Совершенствования			
Баскетбол (27 ч)	Комбинированный	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий

	Комбинированный			
	Комбинированный	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Комбинированный			
	Комбинированный			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Комбинированный			
	Комбинированный			
	Комбинированный	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Комбинированный			
	Комбинированный	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий

	Комбинированный	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Комбинированный			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Комбинированный			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Комбинированный			
	Комбинированный			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска

	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х 2, 4 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	Комбинированный			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х 2, 4 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий

	Комбинированный			
Кроссовая подготовка (9 ч)				
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий
	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00 мин; д.: 19,00 мин
Легкая атлетика (9 ч)				
Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий

	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). 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 с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
	Комбинированный			
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: 9,3-9,6-9,8с; д.: 9,5- 9,8-10,0 с.
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. 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 высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий
	Комбинированный	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.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Оценка метания мяча на дальность: М:40-35-31 м; д:35-30-28 м
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	

